



西区地域包括支援センター

8月号

高齢者、家族・ケアマネジャーなど支援者の方の総合相談窓口です

認知症、介護保険、権利擁護（高齢者虐待・成年後見・消費者被害）、健康づくり など

社会福祉法人大阪市西区社会福祉協議会 **西区地域包括支援センター**

〒550-0013 大阪市西区新町4-5-14 西区役所6階 月～金：午前9時～午後7時

西区役所北西に専用入り口直通エレベーターあり 土曜日：午前9時～午後5時

電話：06-6539-8075 FAX：06-6539-8073 **日祝年末年始休み**

Email：nishishakyo@piano.ocn.ne.jp メール相談は24時間受け付け。 **相談無料・秘密厳守**

件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。お返事は開設時間中になります。



● 高齢者がつどえる場所の紹介

申し込み不要



包括支援センターの職員が出張相談します。介護保険や認知症などお気軽におたずねください。

正福寺カフェ シャラナム	8月6日(火)第1火曜日 午後2時～4時	正福寺(立売堀4-6-16) 参加費 100円 どなたでも 手芸希望者は別途約900円
ポプラ 九条北立ち寄り	8月6日(火)第1火曜日 午後1時～2時30分	九条北会館(九条南4-19-2) 健康体操、お得情報
西船場(ノダ) 立ち寄り処	8月8日(木)第2木曜日 午後1時30分～3時	ノダ大阪ショールーム(土佐堀1-4-11 金鳥土佐堀ビル1階)折紙、体操、健康のお話し
すみれ 立ち寄り処	8月14日(水)第2水曜日 午後1時30分～3時	すみれ居宅介護支援事業所(ナインモール内) 健康体操、健康のお話し「認知症について」
かけはしカフェ (四ツ橋診療所)	8月17日(土)第3土曜日 午後2時～3時30分	四ツ橋診療所(新町1-22-9)どなたでも お菓子代100円 先生のお話し・ゲーム他
お茶や (辻重庵)	8月20日(火)第3火曜日 午前10時～11時30分	お茶の辻重庵(南堀江4-24-6)どなたでも お茶を楽しみながら少人数でほっこりおしゃべり
千代崎立ち寄り処 ちよちゃん	8月22日(木)第4木曜日 午前10時30分～11時30分	千代崎会館(千代崎2-16-15) 脳トレ、健康体操
ひまわり てらカフェ	8月はお休みです 定例は最終火曜日午後1時～3時	勝光寺(九条3-18-20)勝光寺近辺の方 お菓子代100円 健康体操、お得情報

● 第28回認知症の方を介護している家族のつどい

現在、介護している方が対象です。

8月9日(金) 午後1時30分～3時

ミニ講座：認知症状別の対応の仕方

話し合い：お互いの近況や悩みを話し合ひましょう

電話：06-6539-8075 場所：西区社会福祉協議会（区役所6階）

予告：次回は11月で拡大版・座談会です。日本生命病院の木藤先生に来ていただく予定です。日程・申込は次号に掲載します。

● 認知症サポーター養成講座

無料・申し込み制

認知症の基礎知識講座です。終了時にオレンジリングを呈呈します。

9月14日(土) 午前10時30分～12時 西区にお住いの方、お勤めの方、通学の方

電話：06-6539-8075 場所：西区社会福祉協議会（区役所6階）



解決! 包括レンジャー

その120 台風に備えたマイタイムライン

タイムラインとは?

昨年9月に、超大型の台風が上陸し、死傷者・家屋の損壊・浸水・停電・電車の運休・関西空港の孤立など、甚大な被害をもたらしました。今年も、台風や豪雨などの可能性があります。

タイムラインとは、災害の発生を前提に、様々な状況を想定し、「いつ、だれが、何をするか」を整理したもので、防災行動計画とも言います。国や自治体レベルで策定されています

今回は台風に備えた「自分のタイムラインの例」を紹介します。災害が起きていない今のうちに自分ができることを考えておきましょう。

台風上陸までの時間	私のタイムライン（例）
3日前	台風情報をテレビ・ラジオ・スマートホン・パソコンなどで知っておく。 家の周りを点検する。（暴風で飛ばされやすい物、排水溝が詰まっていないか） 避難場所がどこにあるか、避難する方法の確認。 （決められた避難場所ではなくても安全が確保できる場所であればよい） 安否を確認しあう人・方法の確認（家族、町会役員、ケアマネジャーなど） 非常持ち出し品を確認する。ペットを飼っている人はその対応に関すること。
1日前	台風情報を収集する。（台風の規模や被害の想定。いつ頃、どこを通過するか） 買い出し。（飲み物や食料・電池やろうそくや懐中電灯など停電に備えたもの） 交通機関・病院・サークル活動などの集会・デイサービス・会社・学校など自分に必要な機関の開設情報を収集する。 必要に応じて安全な場所へ避難する。（風雨がひどくならない明るいうちに）
数時間前	停電に備えて携帯電話を充電する。 トイレ用の排水準備（電気給水設備の場合、停電でトイレの水が流せないことも） 外へ出ない。
通過後	被害状況を確認する。 ※ 台風通過後も停電が続く可能性がある。 安否を確認者に連絡する。

避難するときは忘れずに⇒入れ歯、眼鏡、補聴器、杖、いつも飲んでいる薬、お薬手帳、健康保険証、携帯電話など、借りたりもらったりできない、その人だけの物。

包括レンジャーはこちらどうぞ! 大阪市西区社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます

包括レンジャーの設置・掲示・配布にご協力いただける皆様を募集中です!

【包括レンジャー配布設置場所】（順不同・敬称略） 西区社会福祉協議会在宅サービスセンターにしがほり（西区役所北側1階・6階）、西区保健福祉センター・ぷらっとほーむ西（西区役所3階）、14地域会館、西区14全郵便局、西警察、西区全交番、大阪府理容生活衛生同業組合・西支部、ノダ大阪ショールーム、オージェイ整骨院、コスモスガーデン、理容興成、曲淵ペインクリニック、リそな大阪西区支店、江之子島コスモス苑、江之子島文化芸術創造センター、大阪厚生信用金庫西区支店、すぎた内科クリニック、おおさか高齢者住宅相談センター、ピオラル鞆店（旧ライフ鞆店）、ライフ阿波座店、フタツカ薬局阿波座、ビッグビーンズ、四ツ橋診療所、ライフ西大橋店、セブンイレブン大阪北堀江3丁目店、いとう消化器クリニック、大野記念病院、白菊薬局、ソーク薬局、白菊調剤薬局正面玄関前店、たかま歯科、バランス整骨院、阪急OASIS1階、あわ整形外科クリニック、めぐみ耳鼻咽喉科・アレルギー科、西長堀たなか歯科、ロイヤルホストあみだ池店、西区民センター、中央図書館、ホットクロス北堀江店、セブンイレブン大阪南堀江4丁目店、デイサービスながほり通り、あけぼの薬局、西長堀医院、石村クリニック、KOHYO堀江店、関西スーパー南堀江店、島野医院、喫茶ことり、さくら薬局大阪南堀江店、お茶の辻重庵、イオン大阪ドームシティ店調剤薬局、日本生命病院、川口基督教会、老人保健施設えきさい大阪、じっしょう内科、こころ薬局、阪神調剤薬局大阪西店、タケモト本田3丁目整骨院、西区老人福祉センター、菊水温泉、そうごう薬局九条店、喫茶スズヤ、キャリア在宅看護研究所、みずほ銀行九条支店、百十四銀行九条支店、坂井医院、すみれ居宅介護支援事業所、ボンセジュール、ふくだこころのクリニック、ケアヴィレッジ九条、健勝園九条、九条さくら診療所、フレック九条、松浦薬局、オレンジ薬局九条店、喫茶ボン、後藤こころのクリニック、桜川ものわずれクリニック（浪速区桜川ビル3階）【掲示・各戸配布・回覧・辞退等を除く】