



西区地域包括支援センター

9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	9月3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 イベント(内容未定)参加の方は別途参加費が必要。
ポプラ 九条北立ち寄り	9月3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
すみれ 立ち寄り処	9月11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「肩こりについて」
西船場(ノダ) 立ち寄り処	9月12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
かけはしカフェ (四ツ橋診療所)	9月21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)	9月17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	9月26日(木)第4木曜日 午前10時～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	9月24日(火)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

川口ほっこりサロン 9月20日(金)午後1時30分～2時30分(第3金曜日) 参加費 100円

新規オープン!

川口基督教会(川口 1-3-8 礼拝堂の隣の建物3階) 柔道整復師による体操、お茶会

● 第29回認知症の方を介護している家族のつどい **拡大版**

11月29日(金) 午後1時30分～3時 **認知症講演会・座談会**

講師：日本生命病院 精神科・神経科

介護しているご家族の方とケアマネジャー
などの支援者の方が対象です。

医長 きとう 木藤 友実子 先生 定員：30名(申し込み/先着順)

電話：06-6539-8075 場所：西区社会福祉協議会(区役所6階)

● 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
進呈します。

11月9日(土) 午前10時30分～12時 西区にお住まいの方、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121 家族介護者教室のご案内

今年度は介護家族としてこれからのためにできることをテーマにした3つの内容で開催します。

募集人員：30名（1回～3回のすべてに参加できる方を優先します）

対象者：西区で介護している方、していた方、西区在住の方

申し込み：電話（06-6539-8075）、来所（西区新町4-5-14 西区役所6階）にて受付。

第1回	9月30日（月） 午後1時30分～3時	リンパマッサージ	西区社会福祉協議議会 1会議室 西区新町4-5-14 西区役所6階
第2回	10月18日（金） 午後1時20分～3時	大阪市立阿倍野 防災センター見学	大阪市立阿倍野区防災センター 阿倍野区3-13-23 あべのフォルサ3階
第3回	10月30日（水） 午後1時30分～3時30分	終活のお話	日比谷花壇 西区北堀江2-2-21



9月は防災月間です。 8月号では台風を例にした「マイタイムライン」を紹介しました。
9月号では、防災豆知識をお伝えします。

公衆電話の場所の確認

災害時には固定電話の回線パンクや、充電切れで携帯電話が使えない場合が想定されます。

10円玉・100円玉（おつりが出ない機種あり）を日ごろから用意しておく。

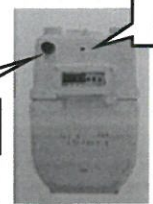
停電でコンビニやスーパーなどのレジが使えない場合はおつりが出ないので、小銭を用意して助かった、という体験談があります。

停電している最中に避難する時は、ブレーカーを切る

電気が復旧した時に、電気器具に電気が通じて火災が発生することがあるため。
ガスの復旧の仕方←大きな揺れを感知した場合、安全のためガスが止まります。

- ① すべてのガス機器を止めて、ガス臭くないか確認する。
- ② ガスメーターの表示ランプが赤く点滅している。
- ③ 復帰ボタンの黒いキャップを左に回してはずし、ボタンを押し込む。
- ④ 表示ランプの点滅が点灯に変わったら指を離す。
- ⑤ 復帰ボタンが元に戻り表示ランプが再度点滅する。
- ⑥ キャップをかぶせ、3分待つ。→表示ランプが消えたらガスが使えます。

ガスメーターの場所を確認しておきましょう



表示ランプ

復帰ボタンとキャップ

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ながら（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、理容奥成、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、ピオラル靴店（旧ライフ靴店）、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、デイサービスながら通り、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】