



西区地域包括支援センター

1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	今月はお休みです 定例は第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
ポプラ 九条北立ち寄り	1月7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、脳トレ
すみれ 立ち寄り処	1月8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「インフルエンザについて」
西船場(ノダ) 立ち寄り処	1月9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 金島土佐堀ビル1階) 折紙、体操、健康のお話し
川口ほっこりサロン (川口基督教会)	1月17日(金) 第3金曜日 午後1時30分～2時30分	川口基督教会(川口1-3-8 礼拝堂となり3階)どなたでも 参加費 100円 柔道整復師の体操、お茶会
かけはしカフェ (四ツ橋診療所)	1月18日(土) 第3土曜日 午後3時～4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 おしゃべり・歌・ゲーム他
お茶や (辻重庵)	1月21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	1月23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	今月はお休みです 定例は最終火曜午後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

老人福祉センター「はっぴーサロン」のコーヒーサロン(1/29水曜 午後)、喜ばな茶話会(一人暮らし高齢者の会/曜日・時間・場所など詳細は包括まで)でも相談をお受けしています。

現在、介護している方が対象です。

● 第30回認知症の方を介護している家族のつどい

2月12日(水)午後1時30分～3時

ミニ講座：「**人生会議**」を考える

限られた人生をよりよく生きるため、大切にしたいことを確認するための話し合いです。
自分にとって一番大切なことを考えてみましょう。

話し合い：お互いの近況や悩みのお話し合い **申し込み制・先着20名 無料**

電話：06-6539-8075(家族のつどい担当) 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 **申し込み制 無料**

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。

1月11日(土)午前10時30分～12時(定例会：奇数月第2土曜日) 西区にお住まいの方、お勤めの方、通学の方。 電話：06-6539-8075(認知症サポーター担当) 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 125 年始だからこそ「人生会議」

限りある人生をよりよく生きるために

もしもの時の話し合い:もしバ+

快適に過ごし、充実したものにするには、どのようにすればよいのでしょうか。

1 年後、3 年後のあなたはどんな風に生活していると思いますか。

また、「もしもの時」を考えたことがありますか。7 割の人がいざという時、自分で決めることができない状況だといわれています。

元気なうちから、自分の思いを心に余裕のある時に、考えてみる時間を持ち、その考えを書きとめたり、大切な人に伝えておきましょう。書いたり伝えることで考えがまとまりやすくなります。

もしもの時、あなたのことを理解して、あなたの代わりに、思いを伝えてくれる人は誰でしょう。思いや希望は時間の経過やいろいろな状況により変化します。

その都度、書き直したり、改めて伝えましょう。

「今考えたくない」人は無理に考えないで、自分のタイミングでかまいません。

●年後のあなたは…

もしもの時、大切なことは…

元気なうちに旅行に行きたい。

都会の高齢者マンションでにぎやかに暮らしたい。

娘家族の近くに住みたい。

同級生に会っておきたい。

元気で長生きしたい。

アルバムの整理しておきたい。

きびしい制限がある生活はいやだ。

ペットと一緒に暮らしたい。

一人で気楽に生活したい。

しんどい治療はしたくない。



包括レンジャーは西区内外 185 か所で設置・掲示・配布中！
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！