



西区地域包括支援センター

4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



正福寺カフェ シャラナム	4月7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 消しゴムはんこ作り(予定) 希望者は材料費が別途必要
ポプラ 九条北立ち寄り処	中止	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	4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
西船場(ノダ) 立ち寄り処	4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 金鳥土佐堀ビル1階) 折紙、体操
川口ほっこりサロン (川口基督教会)	4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)	4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)	4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	4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	4月28日(火) 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

● 第31回認知症の方を介護している家族のつどい

現在、介護をしている
家族の方が対象です。

5月13日(水)午後1時30分～3時 「もしバナゲーム」体験会 無料

電話：06-6539-8075

(家族のつどい担当)

今話題の「もしバナ」とは、もしもの時のなしのことです。もし自分が余命半年と宣告されたら？限られた選択肢の中からどのような生活を望みますか。人生をよりよく生きるためにゲームを通して、自分の今の気持ちを整理し、話し合います。

申し込み制 先着15名 場所：西区社会福祉協議会(区役所6階)

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止になる場合があります。

詳しくは西区地域包括支援センターへおたずねください。



解決! 包括レンジャー

その128 日常生活の中で体を動かす

感染症の拡大防止を目的として、いろいろな取り組みが中止になったり、外出を控える呼びかけがあるなど、日常生活に様々な影響が出ています。

運動の機会が減り、足腰が弱らないか心配な方も多いのではないのでしょうか。

日常生活の中で体を動かすよう心がけてみませんか。家事なども立派な活動です。

生活活動(運動量)のめやす例

※表記の活動はめやすです。活動を続ける時間の長さや活動のスピードなどによって変わります。

少ない	横になっている、座っている、座って字を書く・読書・テレビを見る
↑	会話や電話を座ってする、着替え、食事、裁縫
	立ち話（会話や電話を立てする）、入浴、料理、洗濯機をまわす、洗濯物を干す、家の中の移動、車の運転
	整理整頓、皿洗い、買い物、散歩、ストレッチ体操、
	子どもの世話（着替え・遊び相手）を座ってする
	窓ふき、犬と散歩、太極拳、幼児を抱いて移動する
	床のふき掃除、モップがけ、掃除機かけ、浴室の掃除、階段の上り下り
	家の中で軽い体操
↓	自転車に乗る、家の外の掃除、草むしり、卓球、ラジオ体操
	多い
	早めに歩く、水中歩行、子どもと活発に遊ぶ

さらに運動量を増やすには

いつもより10分多めに体を動かす、歩幅を大きめに歩くなど、ひと工夫してみましょう。持病のある方は無理をしないように取り組んでください。



包括レンジャーは西区内外 185 か所で設置・掲示・配布しています。
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!