



西区地域包括支援センター

2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。



※ **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**

● 高齢者がつどえる場所の紹介 申し込み不要



すみれ 立ち寄り処	2月は中止です 再開時期はコロナ状況による	すみれ居宅介護支援事業所(ナインモール内) 脳トレのプリントを配布中！事業所前に置いています。
川口ほっこりサロン (川口基督教会)	2月19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 リハビリ先生の体操

※九条南会館では、毎週木曜午後3時～4時に脳トレのプリントをお渡ししています。

家で取り組んでみてください。答えは次週に新しいプリントと一緒にお渡します！

● 新型コロナウイルス感染症 おさらい



相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日体温を測定して記録しておく

新型コロナ受診相談センター・かかりつけ医にご相談いただくめやす

- 次の症状がある方は、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談、受診をお願いします
夜間・休日やかかりつけ医がない方などは、新型コロナ受診相談センターにご相談ください
1. 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 2. 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
 3. 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります）
- ☆相談の結果、感染の疑いのある場合には、「帰国者・接触者外来」を紹介されます
マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください

大阪市新型コロナ受診相談センター

電話：06-6647-0641（24時間）

濃厚接触者とは

陽性者と、感染可能な時期（有症状者は発症日2日前以降）に濃厚接触（1メートル以内、15分以上、感染防御策なしに接触）のあったもの。換気や空間、発生状況などを勘案し保健所が判断されます。





解決! 包括レンジャー

その138 コロナに負けない! 脳トレしよう!

● 散歩に行こう! 自粛生活でも散歩は推奨されています

西区はたくさんの史跡があります。運動不足解消に、この機会に自分のまちの名所を巡ってみませんか?

これはどこでしょう? 【〇〇〇〇発祥の地】 散歩しながら探してみてください!

明治36年(1903)、花園橋西詰から大阪港(築港埠頭)までの5kmをつないだ交通機関。大阪港へ魚釣りに行く人でにぎわった。市民の足として発展を遂げ、最盛期には路線総延長116kmであった。昭和44年には撤去され66年に及ぶ歴史を閉じた。

ヒント: 九条東地域です

前号(1月号)の答え: 川口居留地跡



● 脳トレ 空欄の言葉は何でしょう? タイトルは?

① ♪春は名のみの風の寒さや 谷の 歌は思えど
時にあらずと声も立てず 時にあらずと声も立てず♪

ヒント: 鳥の名前です

② ♪ 春よ来い 早く来い あるきはじめた みいちゃんが
 い鼻緒のじょじょはいて おんもにへ出たいと待っている♪

ヒント: 色です

③ ♪ 遠い遠い はるかな道は 冬の嵐が吹いてるが 谷間の春は 花が咲いてる
ひとりひとり 今日もひとり 色のはるかな道♪

ヒント: 色です

④ ♪ 花咲く 娘たちは 花咲く 野辺で の 花の首飾り
私の首に かけておくれよ あなたの腕が からみつくように♪

ヒント: 花の名前です

⑤ ♪ の丘の い屋根 とんがり帽子の時計台 鐘が鳴ります キンコンカン
メイメイ仔山羊も 鳴いてます 風がそよそよ 丘の家 色いお窓は おいらの家よ♪

ヒント: 色

~難問編~ ヒントなし

⑥ ♪ とんとん とんからりと 格子を開ければ 顔なじみ
廻して頂戴 回覧板 知らせられたり 知らせたり♪

いくつか分かりましたか? 答えは次号に掲載します!

♪前号(1月号)の答え: 月の砂漠 ♪金と銀のくらおいて 青い山脈 ♪青い山脈

お問い合わせ: 大阪市西区社会福祉協議会

西区地域包括支援センター

電話 06-6539-8075

大阪市西区新町 4-5-14 西区役所合同庁舎 6階

包括レンジャーは西区内外193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!