



4 月号

# 包括レンジャー

## ★ 高齢者がつどえる場所の紹介 ★

☆申込不要☆

正福寺カフェ シャラナム	4月4日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀4-6-16) 少人数でほっこりおしゃべり	どなたでも <u>参加費 500円</u>
ひばりの会 <small>期間限定!</small>	4月13日(木) 第2木曜日 午後1時30分~2時40分	西船場会館(京町堀1-11-30) 折り紙、体操、おしゃべり	どなたでも <u>参加費 100円</u>
川口ほっこりサロン	4月21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) 体操 *水分補給のための飲み物は各自持参	
すみれ 立ち寄り処	4月18日(火) 第3火曜日 午後1時30分~2時30分	すみれ居宅介護支援事業所(ナインモール内) 茶話会、体操とマッサージ、健康講座	<u>参加費 100円</u>
ひまわりてらカフェ	4月25日(火) 最終火曜日 午後1時30分~3時	勝光寺(九条3-18-20) 体操、情報提供	どなたでも <u>参加費 100円</u>
喜楽な茶話会 (一人暮らし高齢者の会)	日時の詳細は包括へお問合せ ください	江戸堀連合会館(江戸堀3-8-1)1階 気楽な雑談、茶話会	<u>参加費 100円</u>

※ 包括支援センターの職員がお伺いした際には高齢者に関するご相談を受け付けます。

※ 内容や時間の変更、中止になる場合があります。

## ● マスク着用は個人の判断が基本になりました!

令和5年3月13日から、マスク着用は個人の判断が基本となりました。

ただし、次の場合には注意しましょう。

周囲の方に感染を広げないためにマスクを着用しましょう

- ・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るためにマスク着用が効果的です

- ・高齢者、基礎疾患(慢性肝臓病、がん、心血管疾患など)を有する方、妊婦
- ・重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

☆本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

## 認知症ワンポイントレッスン



◇同じことを何度も聞いてきたら…

イライラして「さっきも言ったでしょ!」と、つい強い口調で言ってしまう。

言った方も、言われた方もいやな気持ちになっていくもの…。

『心配なことがあったら、遠慮なく聞いてね』と言った声を掛けると安心していただけます。

アシストポイントは、ご本人が自信を持てるような経験を日常の中で積み重ねていくこと。

もやもやした時、誰かに聞いてほしい! そんな時には、

【認知症の方を介護している家族のつどい】に参加してみてもいいかもしれません。

年4回、ミニ講座のあとで座談会を実施しています。

今回は **5月10日(水) 午後1時30分~3時** を予定していますので、お問い合わせください。

西区オレンジチーム 直通電話：06-6539-8248

月~土 午前9時~午後5時 日・祝・年末年始は休み

## ● 脳トレ 懐かしい歌 空欄に入る言葉は？

- ①♪歌も楽しや 東京キッド いきでおしゃれで  で♪ (東京キッド)
- ②♪ひとり酒場で飲む酒は 別れ  の味がする♪ (悲しい酒)
- ③♪知らず知らず歩いて来た  長いこの道♪ (川の流れのように)
- ④♪真っ赤に燃えた 太陽だから 真夏の海は  の季節なの♪ (真っ赤な太陽)
- ⑤♪ちよいとお待ちよ車屋さん お前見込んで  がござんす♪ (車屋さん)
- ⑥♪私のとなりのおじさんは  の生まれでチャキチャキ江戸ッ子♪ (お祭りマンボ)

♪脳トレ前号(3月号)の答え ①—留守 ②—ママ ③—カール ④—大丈夫

⑤—カレー ⑥—象 ⑦—24時間

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**  
高齢者に関する総合相談窓口です

〒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

**日祝年末年始休み**

電話：06-6539-8075 FAX：06-6539-8073

Email：[nishishakyo@piano.ocn.ne.jp](mailto: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。



包括レンジャーは西区内外約200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方を募集中!!包括までご連絡ください。**