



5 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	5月2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 参加費 100円
ひばりの会 <small>期間限定!</small>	5月11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 参加費 100円
川口ほっこりサロン	5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) 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	5月16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	参加費 100円
ひまわりてらカフェ	5月30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 参加費 100円
喜楽な茶話会 (一人暮らし高齢者の会)	日時の詳細は包括にお問合せ 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	参加費 100円
そんぼの 認知症カフェ	5月25日(木) 午後2時~3時30分	SOMPO ケアラヴィーレ南堀江(南堀江4-30-4) 茶話会	参加費 100円

※ 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。

お知らせ!

第42回 認知症の方を 介護している家族のつどい

日 時：令和5年5月10日(水) 午後1時30分~3時

場 所：西区社会福祉協議会 第1会議室

内 容：認知症の人への対応のヒント~具体例を通して~

(前半はミニ講座、後半は参加者同士の座談会)

対 象：認知症の方を介護されているご家族の方

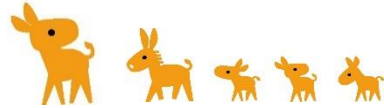
申 込：電話または来所、FAXでお名前と連絡先をお知らせください

3か月に一回
(8月・11月・2月)
開催を予定しています



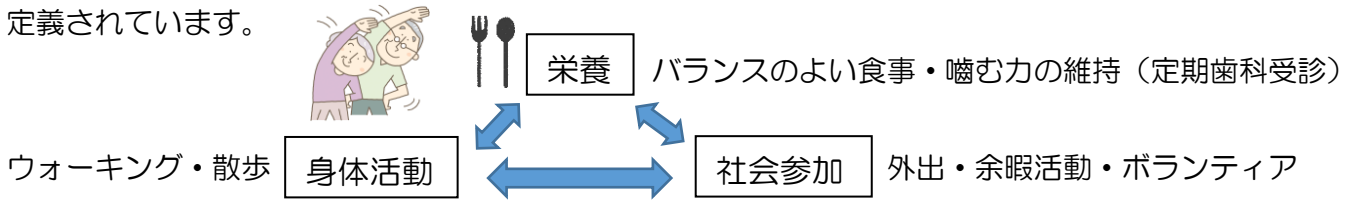
受付開始 4月17日(月) ~ 先着 20名 参加費無料

フレイルは「老いの坂道」の始まり



「フレイル」とは、「虚弱」を意味する英単語「frailty」から生まれた和製英語です。

筋力、食べる力の衰え、社会的なつながりの減少や認知機能の低下など、「健康と要介護の中間状態」と定義されています。



この心と身体のバランスが崩れると一気に老いが進み、認知機能も低下するといわれています。心地よい時代の今、栄養・身体活動・社会参加を意識して、ぜひ外に出かけてみましょう！



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 「この曲だれの曲？」

♪下欄の選択肢の中から選びましょう♪

- ①ズンドコ節
- ②ブルーライトヨコハマ
- ③ステキなタイミング
- ④達者でナ
- ⑤再会
- ⑥東京ドドンパ娘

ア 小林旭	イ 坂本九	ウ 松尾和子
エ いしだあゆみ	オ 三橋美智也	カ 渡辺マリ

♪脳トレ前号（4月号）の答え ①—ほがらか ②—涙 ③—細く ④—恋
⑤—たのみ ⑥—神田

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 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。