



西区包括広報紙

# 包括レンジャー

令和6年3月  
NO.174

**3**月号

高齢者の総合窓口 **西区地域包括支援センター**

電話 **06-6539-8075**

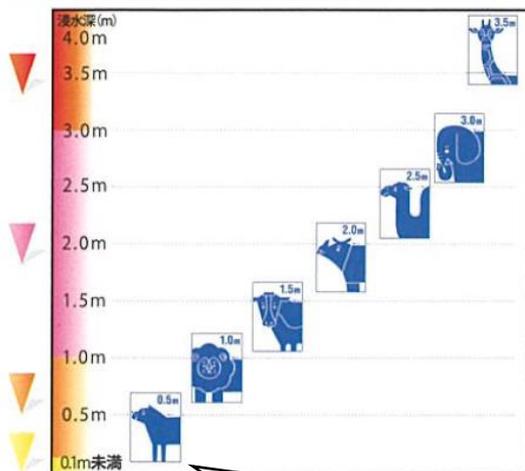


お知らせ

## 「災害への備え」できてますか その2

### 浸水深サイン

(浸水どうぶつものさし)



防災マップ等で確認しておきましょう！

#### ○広域避難所

大規模な火災発生し、被害が拡散するおそれのある時など、多くの方が避難する必要があるときの避難場所です。

西区では【韮(うつぼ)公園】を指定

#### ○一時避難場所

一時的に避難するため、近隣の広場や公園などを指定

#### ○災害時避難所

一定期間避難する必要があるし、宿泊や給食などを提供できる施設で、主に小中学校を災害時避難所に指定

#### ○津波避難施設・ビル

津波などによる浸水被害が発生、または発生するおそれがあるとき一時的に避難することができる3階建て相当以上の建物を指定

西区では、南海トラフ巨大地震の津波浸水想定データをもとに、浸水深サイン(浸水どうぶつものさし)を各小中学校や区役所などに設置しており、動物の体高を使って津波の浸水の高さを示しています。

(西区防災マップより抜粋)



### オレンジコーナー

《オレンジチームとは、認知症の方の支援に特化した包括のチームです。毎月情報提供しています。》

## 認知機能によい脂肪酸と悪い脂肪酸・脳を守る『脂質』の摂り方

☆飽和脂肪酸 注意！

☆不飽和脂肪酸 安心！

→一価不飽和脂肪酸 人体で合成

オメガ9系脂肪酸・オレイン酸等、オリーブオイル等

→多価不飽和脂肪酸(必須脂肪酸) 人体で合成できない

オメガ6系脂肪酸・リノール酸等、ごま油・紅花油等

オメガ3系脂肪酸・EPA・DHA等、魚油等



**食事 一汁三菜 出来れば緑黄色野菜も食べましょう**



## 包括出張場所の案内

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

正福寺カフェ シャラナム	3月5日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀 4-6-16) どなたでも 少人数でほっこりおしゃべり <u>参加費 100円</u>
川口ほっこりサロン	3月15日(金) 第3金曜日 午後1時30分~3時	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
立ち寄り処 仁生会 内藤病院	3月19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、健康講座 <u>参加費 100円</u>
立ち寄り処 ちよちゃん	3月28日(木) 第4木曜日 午後1時30分~2時30分	千代崎会館(千代崎 2-16-25) <u>どなたでも</u> 健康体操、脳トレ、茶話会
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 <u>参加費 100円</u>

※今月は「お茶や」「ひまわりてらカフェ」はお休みです。内容や時間に変更になる場合があります。



## 脳トレ

## 今月は歌謡「ひなまつり♪」です

♪下線部に言葉を当てはめて、完成させましょう♪

あかりをつけましょ \_\_\_\_\_に おはなをあげましょ もものはな  
\_\_\_\_\_の ふえたいこ きょうはたのしい ひなまつり

\_\_\_\_\_とおひなさま ふたりならんで すましがお  
およめにいらした ねえさまに よくにた \_\_\_\_\_の しろいかお

きんの\_\_\_\_\_に うつるひをかすかにゆるする はるのかぜ  
すこししろざけ めされたか\_\_\_\_\_おかおの うだいじん

きものをきかえて \_\_\_\_\_しめてきょうはわたしも はれすがた  
はるのやよいの このよきひ なにより\_\_\_\_\_ ひなまつり



※脳トレ前号(2月号)の答え ① 水 ② 病 ③ 良薬 ④ 友 ⑤ 福 ⑥ 山

## 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

大阪市西区新町 4-5-14 西区役所 6階

電話:06-6539-8075 FAX:06-6539-8073

Email : nishishakyo@piano.ocn.ne.jp 件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。

月~金:午前9時~午後7時 土曜日:午前9時~午後5時 日・祝・年末年始休み

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。

包括レンジャーの配布にご協力いただける方を募集中!!  
包括(☎06-6539-8075)までご連絡ください。