



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和6年5月
NO.176

5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

地域包括支援センターって？

総合相談

高齢者のみなさんのお困りごとだけでなく、ご家族や地域の方からの相談も受け付けています

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんやご家族を支えるために、さまざまな相談を受ける機関です



高齢者のみなさんの権利を守ります

成年後見制度の活用についての相談や、高齢者虐待、消費者被害を防ぐための取組みを行います

自立した生活のお手伝いをします

- 「介護予防」に取り組んでいただくお手伝いをします
- 要支援1・2の方等へ介護予防のケアプランを作成します

地域の関係機関と連携して支えます

- 介護支援専門員への支援
- 地域の関係者や関係機関とのネットワークづくり



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》

<認知症の予防に大切なこと>

桜も徐々に葉桜になり、暖かくなってきましたね(^~^)

薄着で外出できるようになり、お出かけの回数も増えてくる季節ではないでしょうか♪♪

脳の老化を防ぎ、認知症にならないためにも**適度な運動・適切な栄養摂取・睡眠による休息**は大切になってきます。特に運動においては**週3回、1日20分以上**の運動週間で認知症予防に効果があると言われていいます。

心と身体のバランスを保つことは認知機能を保つのにとても重要になってきます。

心地よい時間の今、栄養・身体活動を意識して、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



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	5月7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	5月17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	5月21日(火) 第3火曜日 午後1時30分～2時30分	内藤病院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>
お茶や	5月15日(水) 第3水曜日 午前10時～11時30分	お茶の辻重庵(南堀江 4-24-6) おしゃべり、お茶	どなたでも <u>参加費 無料</u>
立ち寄り処 ちよちゃん	5月23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) 健康体操、脳トレ、茶話会	どなたでも
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>

※内容や時間に変更になる場合があります。(ひまわりてらカフェはお休みです)



脳トレ

「この歌 誰の曲？」



- (1) 幸せならてをたたこう (2) 恋のバカンス
(3) 君だけを (4) 兄弟仁義
(5) 女の意地 (6) 君といつまでも

【選択肢】(ア) ザ・ピーナッツ (イ) 西田佐知子 (ウ) 坂本 九
(エ) 西郷輝彦 (オ) 加山雄三 (カ) 北島三郎

※脳トレ前号(4月号)の答え 【れんげ すがた めだか こぶな ひなた】

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。