



西区地域包括支援センター

6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。



● 高齢者がつどえる場所



※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月のつどえる場所は中止になりました。
再開が決まりましたら、お知らせします。

● 「特別定額給付金」の申請受付が始まっています

詐欺に注意！

※ 5月22日(金)から順次、各世帯に対して申請書が送付されています。

8月25日(火)の締め切り日までに手続きをしましょう。

お問い合わせは、専用コールセンター 0570-000238 へお願いします。

● ～脳トレ～ 自宅で挑戦！

心のつく言葉を集めました。リストの中から当てはまるのはどれでしょう？（答えは裏面）

- ① () 心 = 真ん中
- ② () 心 = 心配がないこと
- ③ () 心 = 立派だと思ふこと
- ④ () 心 = ぼんやりすること
- ⑤ () 心 = 飾り気のない本当の心

【リスト】安、感、真、中、放、良、関



解決! 包括レンジャー

その130 「新しい生活様式」を取り入れよう

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。日常生活の中で「新しい生活様式」を心掛け、ご自身や家族、友人を感染から守りましょう。



〇一人ひとりの基本的感染対策

- ・身体的距離の確保 人との距離はできるだけ2m（最低1m）空ける
- ・症状がなくてもマスクを着用 会話をするときは真正面を避ける
- ・帰宅したらまず手や顔を洗う 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に

〇日常生活の各場面で

買い物

- ・一人または少人数ですいた時間に
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・レジに並ぶときは前後にスペース



公共交通機関

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する



食事

- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・お酌やグラスの回し飲みは避けて

娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・狭い部屋での長居は無用



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



地域の感染状況に注意しましょう

☆「密閉」「密集」「密接」の「3つの密」は引き続き、避けましょう☆

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 185 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!

脳トレのこたえ ①中 ②安 ③感 ④放 ⑤真