



西区地域包括支援センター

8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。



※ **新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止になる場合があります。**

● 高齢者がつどえる場所の紹介 **申し込み不要**



正福寺カフェ シャラナム	8月3日(火) 第1火曜日 午後2時～4時	正福寺(立売堀 4-6-16) 参加費 100円 どなたでも
すみれ 立ち寄り処	8月は中止です 再開時期はコロナ状況による	すみれ居宅介護支援事業所(ナインモール内) 情報と脳トレのプリントを配布しています
川口ほっこりサロン (川口基督教会)	8月20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)どなたでも 体操、お話 *水分補給のための飲み物は各自持参

※九条南会館では、毎週木曜午後3時～4時に脳トレのプリントをお渡ししています。答えは次週に！

● 熱中症予防×コロナ感染防止

ウイルス感染対策は
忘れずに！

○マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

熱中症を防ぐために 屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

熱中症予防のポイント！庁ちょうえつ

1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子の利用。涼しい場所へ移動、外でも日陰へ



エアコン使用中も

2 こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を

汗をかいたら
塩分も！

3 こまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

4 暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう

- ・適度な運動 定時の体温測定と健康チェック 体調が悪いときは無理せず静養