



11 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	11月1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>
すみれ 立ち寄り処	11月15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 <u>参加費100円</u>
川口ほっこりサロン	11月18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
喜ばな茶話会 (一人暮らし高齢者の会)	日時の詳細は包括へお問合せ 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>
ひばりの会 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">期間限定!</span>	11月10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) どなたでも 折り紙、体操、おしゃべり <u>参加費100円</u>

※ 包括支援センターの職員が出張相談をします。介護保険や認知症など高齢者に関する相談ができます。

※ 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。

### 【新型コロナワクチン】

## ●オミクロン株対応 2 価ワクチンの接種が始まっています

○新型コロナワクチンの初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の大阪市民

※オミクロン株対応ワクチンは、現時点では1人1回となります。

※初回接種としてオミクロン株対応ワクチンは接種できません。

○個別接種では主にファイザー社ワクチンを使用、

集団接種ではモデルナ社ワクチンを使用。(モデルナ社ワクチンは18歳以上が対象)

○接種券は、2回目及び3回目接種から5か月後を目安に発送。

3回目または4回目接種券が届いている方は、お手元の接種券で接種できます。

「5回目接種券」も順次発送が始まっています。

○個別接種はかかりつけ医にご相談を。

集団接種は「扇町プール」「やすらぎ天空館」「オスカードリーム」で実施しています。



## 食欲の秋 おいしく認知症を予防しませんか

認知症の予防にはさまざまな方法がありますが、食生活の見直しが有効です。  
認知症予防によいといわれている食材には、以下のようなものがあります。

- ①イワシ・サンマ・鯖などの青魚：DHA や EPA と呼ばれる「不飽和脂肪酸」が豊富に含まれており、悪玉コレステロールを減らす働きがあります
  - ②豆腐やみそ、おから、豆乳などの大豆製品：神経伝達物質を生成できる「大豆レシチン」が含まれます
  - ③野菜や果物：血中コレステロール値を下げたり、血管の老化を防ぎます
- 旬の食材を取り入れながら、バランスのよい食事を心がけましょう！



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 秋の夜長に・・・

①「赤とんぼ」♪夕焼け小焼けの赤とんぼ  見たのはいつの日か♪

②「虫の声」♪あれ松虫が鳴いている ちんちろ ちんちろ ちんちろりん

あれ  も鳴き出した りんりんりんりん りいんりいん♪

③「村まつり」♪村の  の神様の 今日ほめでたい御祭日♪

④「まっかな秋」♪真っ赤だな 真っ赤だな  の葉っぱが真っ赤だな

の葉っぱも真っ赤だな♪

いくつ分かりましたか？ 答えは次号に掲載します！



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](mailto: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。