



12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	12月6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>
ひばりの会 <small>期間限定!</small>	12月8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>
川口ほっこりサロン	12月16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
すみれ 立ち寄り処	12月20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、健康講座 <u>参加費100円</u>
ひまわりてらカフェ	12月20日(火) 午後1時~3時	勝光寺(九条3-18-20) どなたでも 体操、情報提供 <u>参加費100円</u>
喜楽な茶話会 (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>

※ 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。

● 第41回 認知症の方を介護している家族のつどい

癒しの音楽でリフレッシュしましょう♪

日 時：令和5年2月9日(木) 午後1時30分~3時00分

講 師：「アヤ・カルテット」の皆さん

場 所：西区社会福祉協議会(区役所6階) 定 員：20名(先着順)

新型コロナワクチンの接種間隔が変更されています

○コロナワクチンの接種間隔が「5か月以上」から「3か月以上」に短縮されました

※接種間隔の短縮に伴い、接種券は前倒しで発送されています。

※オミクロン株対応ワクチンの接種は、現時点では1人1回です。

○年内に1・2回目接種を完了することの検討を!

※1・2回目接種用の従来型ワクチンは、年内で供給が終了になる予定です。

※オミクロン株対応2価ワクチンは、1・2回目接種が完了しないと接種できません。



寒い日の血圧上昇に気を付けましょう！！

寒い日も多くなってきました。寒くなると室内と室外の温度差や、居室内とトイレや浴室の温度差で血圧が急上昇するヒートショックが起こります。

高血圧は脳血管性認知症の危険因子の一つです。

安全に入浴するために、①湯はり時に浴室を暖める、②脱衣所も事前に暖める
③湯温は41度以下に設定するなどの対策をしましょう。

寒さが本格的になってくる12月、ヒートショックに注意しましょう！！



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

★ 「転倒予防教室」を開催します ★

最近、転んだりつまずいたりしていませんか？転倒予防・骨折防止のために身体に良い食事、家でできる運動をリハビリスタッフが紹介します！

日 時：令和4年12月10日（土） 午後2時30分～

場 所：四ツ橋診療所（西区新町1-22-9）

内 容：身体に良い食事 家でできる運動の紹介



申込み：四ツ橋診療所（TEL6532-0148）12月5日（月）申込締切

定員20人 無料 動きやすい服装でご参加ください

※ 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。

♪脳トレ前号（11月号）の答え ①負われて ②鈴虫 ③鎮守 ④つた もみじ♪

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 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。