



2 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	2月7日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀4-6-16) 少人数でほっこりおしゃべり	どなたでも 参加費 100円
ひばりの会 <small>期間限定!</small>	2月9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) 折り紙、体操、おしゃべり	どなたでも 参加費 100円
川口ほっこりサロン	2月17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	2月21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	参加費 100円
ひまわりてらカフェ	2月28日(火) 最終火曜日 午後1時30分~3時	勝光寺(九条3-18-20) 体操、情報提供	どなたでも 参加費 100円
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	参加費 100円

※ 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。

## ★ 「介護予防教室」体験会 ★

介護予防教室(選択型通所サービス)とは、短期間で集中して筋力向上・転倒を予防するトレーニングを行う介護保険サービスの一つです。専門の講師により、簡単な運動やマシンを利用して、その方の状態に合わせた個別指導を受けることができます。

対象者: 要支援1・2の方、チェックリスト該当者の方

週1回90分、合計14回まで利用可 利用料は1回441円(介護保険1割負担の場合)

「介護予防教室」体験会は筋力の低下、運動不足を感じている方におススメ!

日時: 令和5年2月21日(火) 午前10時~11時30分

場所: 西区社会福祉協議会 第1会議室(区役所6階)

内容: マシンを使った運動、簡単な運動

無料

対象: 市内在住の65歳以上の方 先着20名

申込み: 西区社会福祉協議会 介護予防担当(TEL 06-6539-8075)

## 質のよい睡眠をとれていますか？



加齢とともに、睡眠時間や睡眠の質に変化が見られることがあります。

眠りが浅い、まとまった時間眠れない、日中も強い眠気があり

ウトウトしてしまう…そのようなことはありませんか？

睡眠不足や過眠（寝すぎる）は認知機能の低下につながります。

睡眠薬を服用中の方も多いと思いますが、薬によっては認知機能を下げるものもあります。

質の良い睡眠をとる ⇒ 日中しっかり活動できる、という風にいい循環に繋がりますので一度睡眠について見直してみてくださいね！

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 懐かしのヒット曲 空欄に入る言葉は？

- ①「冬のリヴィエラ」♪冬のリヴィエラ 男ってやつは  を出てゆく 船のようだね♪
- ②「舟唄」♪しみじみ飲めば しみじみと  だけが行き過ぎる♪
- ③「天城越え」♪何があってももういいの くらくら燃える火をくぐり  と越えたい♪
- ④「浪花恋しぐれ」♪芸のためなら 女房も泣かす それがどうした  があるか♪
- ⑤「おもいで酒」♪無理して飲んじゃ いけないと  をやさしく抱き寄せた♪
- ⑥「人生いろいろ」♪人生いろいろ 男もいろいろ 女だっていろいろ  乱れるの♪
- ⑦「与作」♪与作は木を切る ヘイヘイホーヘイヘイホー  はかえるよヘイヘイホー♪
- ⑧「津軽海峡・冬景色」♪上野発の夜行列車 おりた時から  駅は雪の中♪
- ⑨「珍島物語」♪海が割れるのよ  ができるのよ 島と島とがつながるの♪

♪脳トレ前号（1月号）の答え ①—B ②—E ③—D ④—A ⑤—C

### 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。