



西区包括広報紙

令和5年10月
NO.169

包括レンジャー

10 月号

高齢者の総合窓口 西区地域包括支援センター

電話 06-6539-8075



お知らせ

第12回認知症講演会

〇日時 令和5年11月18日(土) 午後2時~4時

(開場:午後1時30分)

【第1部】講演会 午後2時~3時

「認知症をよりよく理解するために」

講師 芳川 浩男(よしかわ ひろお)先生

公益財団法人日本生命済生会

日本生命病院 特任副院長兼脳機能センター長

【第2部】認知症相談会 午後3時~4時

医療・介護・福祉の専門職が相談を

お受けします(1人10分程度)

〇場所 ハウスビルシステム西区民センター

(西区北堀江4-2-7)



【お問合せ・申し込み】

申込書(包括・医療機関等に配架)
をFAX・郵送・持参(電話も可)

西区地域包括支援センター

TEL06-6539-8075



オレンジコーナー

秋なのに今年は厚さが続きそうですが、熱中症への対策を忘れずに少しずつ活動しませんか？

年を重ねるごとに、**外出したり、人と会ったり**することが**億劫**になり**閉じこもりがち**になります。

【閉じこもることによって高くなるリスクは。。。】

①1年後の寝たきり発生率が**12倍**！ ② 認知症のリスクが**3.5倍**！

③歩行障害になるリスクが**4倍**！

更に、うつ状態、低栄養や口腔機能の低下なども多く合併し要支援・要介護のリスクが高くなります。

閉じこもることで、**身体的・心理的・社会的に大きなダメージ**を受けると考えられています。

リスクをさけるための閉じこもり予防・介護予防に取り組みしましょう(^_^)

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



包括出張場所の案内

包括支援センターの職員がお伺いし、
高齢者に関するご相談を受け付けます。

正福寺カフェ シャラナム	10月3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>
川口ほっこりサロン	10月20日(金) 第3金曜日 午後1時30分～3時	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	
立ち寄り処 仁生会 内藤病院	10月17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、健康講座	<u>参加費 100円</u>
お茶や	10月18日(水) 第3水曜日 午前10時～11時30分	お茶の辻重庵(南堀江4-24-6) おしゃべり、お茶	どなたでも <u>参加費 無料</u>
立ち寄り処 ちよちゃん	10月26日(水) 第4木曜日 午後1時30分～2時30分	千代崎会館(千代崎2-16-15) 健康体操、脳トレ、茶話会	どなたでも <u>参加費 無料</u>
ひまわりてらカフェ	10月31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 <u>参加費 100円</u>
喜楽な茶話会 (一人暮らし高齢者の会)	日時の詳細は包括にお問合せ 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>

○内容や時間の変更、中止になる場合があります。



脳トレ

今月は『ことわざ』です

♪下線部に言葉を当てはめて、完成させましょう♪

- ① 知らぬが_____ ② 雀の_____
- ③ _____の霹靂 ④ _____あれば憂いなし
- ⑤ 立つ_____跡を濁さず ⑥ _____は熱いうちに打て

〈選択肢〉 仏 鳥 晴天 備え 鉄 涙

※脳トレ前号(9月号)の答え ①一海老 ②一鬼 ③一秋 ④一栗 ⑤一果報 ⑥一旅

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**

大阪市西区新町4-5-14 西区役所6階

電話:06-6539-8075 FAX:06-6539-8073

Email : nishishakyo@piano.ocn.ne.jp 件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。

月～金:午前9時～午後7時 土曜日:午前9時～午後5時 日祝年末年始休み

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。

包括レンジャーの配布にご協力いただける方を募集中!!
包括(☎06-6539-8075)までご連絡ください。