



西区包括広報紙

令和5年12月  
NO.171

# 包括レンジャー

12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**



## ご案内

### 年末年始のもしも、に備えて

かかりつけ医等の受付を確認しておきましょう。

#### ◆救急安心センターおおさか

病气やけがで救急車を呼んだ方がよいか迷ったら。

**24時間 365日** 医師・看護師・相談員が救急医療相談に対応、助言します。



**6582-7119** (固定電話) または # **7119** (携帯電話)

夜間・休日・年末年始などには…

**緊急時には迷わず 119番!**

#### ◆中央急病診療所 **06-6534-0321** 西区新町4-10-13(地下鉄西長堀駅4A出口)

#### ◆休日・夜間緊急歯科診療 天王寺区堂ヶ芝1-3-27大阪府歯科医師会付属歯科診療所(JR桃谷駅)



※保険証をご持参ください できるかぎり事前に連絡をしてください

休日	日、祝、12/29~1/4	受付：午前9時30分~午後4時	<b>06-6772-8886</b>
夜間	毎日	午後9時~翌午前3時	<b>06-6774-2600</b>

《オレンジチームとは、認知症の方の支援に特化した包括のチームです。毎月情報提供しています。》



## オレンジコーナー

寒さが本格的になってくる季節となります。この季節、**特に注意が必要**となってくるのが、**脳血管性認知症への予防**となります。

脳血管性認知症は、脳血管障害を起こすことで発症、再発を繰り返し悪化していく認知症です。

### 予防策は？

- \*脳出血・脳梗塞の予防
- \*高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙などの動脈硬化を予防し、服薬をきちんと行うことで血管因子をコントロールしていきましょう!!

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	12月5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	12月15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	12月19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	12月20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) どなたでも おしゃべり、お茶 参加費 無料
ひまわりてらカフェ	12月26日(火) 最終火曜日 午後1時30分～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。(「立ち寄り処ちよちゃん」はお休みです)



## 脳トレ

## この歌わかりますか『〇〇〇〇』

♪空欄に当てはまる言葉を選んで歌を完成させましょう♪

- (1) 【     】 追いしかの山、【     】 釣りしかの川、  
夢は今もめぐりて、忘れがたきふるさと。
- (2) 如何にいます、【     】、つつがなしや、ともがき  
【     】 に風につけても、思ひいづるふるさと。
- (3) 【     】 をはたして、いつのひにかかへらん、  
【     】 はあをきふるさと、水は清きふるさと。



〈選択肢〉 こぶな うさぎ 山 ころろざし 父母 雨

※脳トレ前号(11月号)の答え「もみじ」(1)夕日 松 ふもと (2)波 黄色 水

## 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。