



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和6年2月
NO.173

2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

「災害への備え」できてますか

リュックサック等両手が自由に動かせるものに準備し、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。避難する時は忘れずに⇒入れ歯、眼鏡、補聴器、杖、いつも飲んでいる薬、お薬手帳、健康保険証、携帯電話等、借りたりもらったりできないものは持って出ましょう。

【非常持ち出し品】（※大人2人の目安）

～災害時に自分自身や家族を守るための対策や備え～

<input type="checkbox"/>	非常持ち出し袋	1個	<input type="checkbox"/>	救急袋	1枚	<input type="checkbox"/>	ブランケット	2枚
<input type="checkbox"/>	缶入り乾パン	2個	<input type="checkbox"/>	毛抜き※	1本	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	2枚～
<input type="checkbox"/>	飲料水（500ml）	6本	<input type="checkbox"/>	消毒液※	1本	<input type="checkbox"/>	タオル	4枚～
<input type="checkbox"/>	懐中電灯 2個	2個	<input type="checkbox"/>	脱脂綿※	適当量	<input type="checkbox"/>	ポリ袋	10枚
<input type="checkbox"/>	ライター	2個	<input type="checkbox"/>	ガーゼ（滅菌）※	2枚	<input type="checkbox"/>	トイレットロール	1個
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	1台	<input type="checkbox"/>	ばんそうこう※	10枚	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	2個
<input type="checkbox"/>	十徳ナイフ	1本	<input type="checkbox"/>	包帯※	2巻	<input type="checkbox"/>	現金（公衆電話用小銭）	約50枚
<input type="checkbox"/>	軍手・手袋	2組	<input type="checkbox"/>	三角巾※	2枚	<input type="checkbox"/>	ガムテープ（布製）	1個
<input type="checkbox"/>	ロープ5m	1本	<input type="checkbox"/>	マスク※	2枚	<input type="checkbox"/>	油性マジック（太）	1本
<input type="checkbox"/>	レジャーシート	1枚	<input type="checkbox"/>	常備薬・持病薬※	適当量	<input type="checkbox"/>	筆記用具	1セット
			<input type="checkbox"/>	※救急袋に入れておく		<input type="checkbox"/>	生理用品	1セット



オレンジコーナー

（西区防災マップより抜粋）

《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。》

認知症にならない食生活のポイント

●1日3回の食事の改善から（生活習慣病の予防）

- ・適度な運動習慣 ・バランスの取れた食事 ・禁煙 ・高血圧の管理
- ・糖尿病の管理 ・脂質異常症の管理

●生活習慣病を予防のため食事改善が必要です。運動も必要です。

ベリー類・緑茶・カレー・魚類・オリーブオイル、ごま油など・ナッツ類（クルミ）

毎回の食事に欠かせない抗酸化食材「緑黄色野菜」

ビタミンE、Cを一緒に摂り続けるとアルツハイマーになりにくいかも…



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	2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>
川口ほっこりサロン	2月16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	2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、健康講座	<u>参加費 100円</u>
お茶や	2月21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	2月22日(木) 第4木曜日 午後1時30分~2時30分	千代崎会館(千代崎 2-16-25) 健康体操、脳トレ、茶話会	どなたでも
ひまわりてらカフェ	2月27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>

※内容や時間に変更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 焼け石に_____ ② _____は気から
- ③ _____は口に苦し ④ 類は_____を呼ぶ
- ⑤ 禍を転じて_____と為す ⑥ _____あり谷あり



〈選択肢〉 病 良薬 山 福 友 水

※脳トレ前号(1月号)の答え ① 一見 ② 火 ③ 茶 ④ 仏 ⑤ 目 ⑥ 餅

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。