



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和6年10月
NO.181

10月

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

認知症等高齢者支援地域連携事業 第13回「認知症講演会」

認知症の人やその家族が安心して暮らすために



日時：令和6年11月16日（土）午後2時～4時（開場：午後1時30分）

場所：ハウズビルシステム 西区民センター ホール

内容：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：日本生命病院特任副院長兼脳機能センター長

芳川 浩男 先生

第2部 相談会（午後3時～4時）

医療・介護等の専門職が直接ご相談に応じます

申込・問合せ：西区地域包括支援センター（QRコードからも申込できます↑）

TEL 06-6539-8075 申込締め切り：11月8日

事前申込
入場無料



オレンジコーナー

《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》



★ まだまだ暑い日が続くため、熱中症と水分補給に気をつけましょう ★

「熱中症が心配だから、水分をこまめに摂ろう」と言っても 理屈にかなった対処行動が出来ない方が 少なくありません。

- ・外出機会がすくなく運動量が減った方！
- ・暑さの為、身体のだるさや気分低下など感じた方！
- ・食欲がない方！

◎ こまめに水分摂って、好きなもの、温かいお茶やジュース、炭酸飲料などでもいいので水分補給をしましょう。

また果物は、水分が豊富に含まれています。カットフルーツなどを利用してすすんで食べましょう。（糖質制限のある方は、主治医に相談のうえ指示に従って水分補給をしましょう。）

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1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18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15日(火) 第3火曜日 午後1時30分～2時30分	内藤病院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16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24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	10月29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>

※内容や時間が変更になる場合があります。



脳トレ

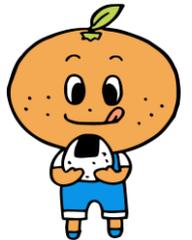
「ひらがな 並び替え②」

先月号はいかがでしたか? 第2弾です

○次の6文字のひらがなを並び替えて単語にしましょう(3文字、3文字)

(例) こらくぶんげ ⇒ (こんぶ、くらげ)

- ①みれんんかも ②らずちいすめ ③ごななうあぎ
④たこまらろぐ ⑤かおくつつし ⑥あもちわびお ⑦おすすめぱたこ



※脳トレ前号(9月号)の答え

- ①りんご、くじら ②みずな、かしら ③れたす、だんご ④なまこ、うさぎ
⑤かれい、ひらめ ⑥わかめ、たまご ⑦とうふ、いくら

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。