



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和6年11月
NO.182

11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

認知症の方を介護している家族のつとめ

事前申込
入場無料

日時：令和6年11月12日（火）午後1時30分～3時

場所：西区社会福祉協議会 第1会議室（西区役所合同庁舎6階）

内容：遺産相続について（前半 ミニ講座、後半 座談会）

講師：ステップ司法書士法人 司法書士 山時俊輔 氏

対象：認知症の方を介護されている御家族の方

申込・問合せ：西区地域包括支援センター

TEL 06-6539-8075 申込開始：10月15日（火）



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》

実りの秋です。美味しい食べ物がでまわります。

季節の食材を美味しく食べて健康を維持しましょう。

食べ物や食習慣を見直すことで認知症を予防しましょう。

- ・ビタミンEを多く含む食品で認知症のリスクを軽減できます。
- ・魚料理も認知症のリスクが減ります。（オメガ3脂肪酸は、脳に効果的です。）
- ・野菜を摂れば脳卒中のリスクが下がります。

○地中海式食事術は、認知症リスクを減らす効果があります。

魚料理を食べるようにしましょう。

果物、野菜を毎日数回摂るようにしましょう。

オリーブオイルは、積極的に摂りましょう。



【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	11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	11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	11月19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	11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) <u>どなたでも</u> おしゃべり、お茶 <u>参加費 無料</u>
立ち寄り処 ちよちゃん	11月28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) <u>どなたでも</u> 健康体操、脳トレ、茶話会
ひまわりてらカフェ	11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) <u>どなたでも</u> 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>

※内容や時間に変更になる場合があります。



脳トレ

「この歌だれの曲？」

(1) ブルー・シャドウ (2) 明日があるさ (3) 悲しい酒
(4) 骨まで愛して (5) お嫁においで (6) 学園広場

【選択肢】(ア) ジャッキー吉川とブルー・コメッツ (イ) 美空ひばり

(ウ) 城 卓矢 (エ) 加山雄三 (オ) 舟木一夫 (カ) 坂本 九



※脳トレ前号(10月号)の答え

- ① みかん、れもん ② らいち、すすめ ③ うなぎ、あなご ④ たらこ、まぐろ
⑤ おかし、つくし ⑥ おもち、あわび ⑦ ぱすた、おこめ

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。