



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和6年12月
NO.183

12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

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	06-6772-8886
夜間	毎日	午後9時~翌午前3時	06-6774-2600



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》

冬がはじまります。気温差に気をつけましょう。



○寒くなる季節には、血圧の変動にも注意しましょう。

○高血圧状態が続くと血管に圧力がかかって壁が硬くなる動脈硬化につながります。

そうすると、脳出血などのリスクが高まり、血管性認知症を発症しやすくなります。

○認知症にはいくつかの要因があり1つでもリスクを減らす事が大切です

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	12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	12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	12月17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	12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>
ひまわりてらカフェ	12月24日(火) ※ 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。

※「立ち寄り処ちよちゃん」はお休みです。「ひまわりてらカフェ」は定例と異なります。



脳トレ

「この歌だれの曲？」

- (1) ズンドコ節 (2) ブルーライトヨコハマ (3) 達者でナ
(4) ステキなタイミング (5) 再会 (6) 東京ドドンパ娘

【選択肢】(ア) 小林 旭 (イ) 坂本 九 (ウ) 松尾 和子

(エ) いしだあゆみ (オ) 三橋美智也 (カ) 渡辺マリ

※脳トレ前号(11月号)の答え

- (1) ジャッキー吉川とブルー・コメッツ (2) 坂本 九 (3) 美空 ひばり
(4) 城 卓矢 (5) 加山 雄三 (6) 舟木 一夫



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。