



西区包括広報紙

# 包括レンジャー

令和7年3月  
NO.186

3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

## 防火・防災チェック しましょう！！

- ストーブをつけたまま寝ている
- ストーブの近くに洗濯物を干している
- ストーブの周りに燃えやすい物を置いている
- 安全装置のないストーブを使用している

- たばこを吸いながら寝ることがある
- 吸い殻を水で完全に消化せずに捨てている
- 灰皿に水を入れていない
- 灰皿に吸い殻がいっぱい溜まっている
- 吸い殻の周りに燃えやすい物がある

- 住宅用火災警報器が未設置（点検・交換していない）
- 仏壇のローソクの周りに燃えるものがある
- コンセントとプラグの間に埃が溜まっている
- 電気コードが家具の下敷きになっている
- 電気コードをたこ足配線で使用している

ストーブ

台所

- 調理中にその場を離れることがある
- グリル内に油かす等が溜まっている
- ガスのゴムホースに焦げ跡がある
- 安全装置のない調理器具を使用している
- コンロ周りに燃えやすい物を置いている

たばこ

寝室・居室

ご心配なことがあれば西消防署  
までご連絡を！  
06-4393-0119



オレンジナー

《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》

### 認知症になりやすい生活習慣を変える

- ★ 日頃の生活習慣を見直すだけで認知症予防になる
- 栄養のバランス→偏った食事は万病のもと まんべんなくなんでもたべる
- 歯のお手入れ→自分の歯が少ない人は認知症になる傾向が高い。歯が少なくても口の中を清潔に保つ（脳の中に歯周病菌が侵入する）
- 夜更かし→12時過ぎまでだらだら起きている人、朝もなかなか起きない人  
睡眠時間は長すぎても短すぎてもダメ、5時間から7時間が最適  
睡眠の質を上げるためには昼間しっかり起きて動く
- 「啓蟄」春になれば動きやすくなります



★相談窓口★ 西区オレンジチーム電話 06-6539-8248 月 - 土午前9時から午後5時



## 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	3月4日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀4-6-16) 少人数でほっこりおしゃべり	どなたでも <u>参加費100円</u>
川口ほっこりサロン	3月21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	3月18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	3月19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 参加費 無料
立ち寄り処 ちよちゃん	3月27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	3月25日(火) 第4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

## 「四字熟語」を完成させましょう!

- ① 一●一会    ⑤ 満●創痕    ⑧ ●苦●苦  
 ② ●暴自棄    ↓難易度アップ    ⑨ ●●選択  
 ③ 本●転倒    ⑥ 無●息●  
 ④ 温故●新    ⑦ ●□●音



【選択肢】取・自・期・身・末・災  
 知・異・同・四・八・捨・病

※脳トレ前号(2月号)の答え

- ①二 ②哀 ③三 ④楚 ⑤十 ⑥病 ⑦進 ⑧馬 ⑨雑 ⑩止

## 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。