



西区包括広報紙

# 包括レンジャー

令和7年4月  
NO.187

4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

## 認知症の方を介護している家族のつとめ

日時：令和7年5月13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

内容：特殊詐欺のお話（前半はミニ講座、後半は座談会）

講師：西警察署 警部補 磯部友紀 氏

対象：認知症の方を介護されているご家族の方

申込：電話または来所、FAXでお名前と連絡先をお知らせください



受付開始：4月1日（火）から 先着20名 参加無料



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》

### 認知症の進行をおさえるためにやっておきたいこと

- ★ 自分の体力に合わせてできるだけ毎日散歩する
- ★ できるだけ誰かと一緒に食事をする
- ★ 中年期と老年期とでは食生活の方針が変わる 魚・肉を中心にたんぱく質をとる
- ★ かむ力を維持することが認知症の予防
- ★ 脳に刺激を与えることで認知機能の衰えを防ぐ
- ★ 社会とつながると認知症のリスクが低くなる



★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	4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	4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	4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	4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) <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	4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) <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	4月22日(火) 第4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>

※内容や時間が変更になる場合があります。



## 脳トレ

## 「ひらがな並び替え」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) いいんこんわ ⇒ いんこ、わいん

- ① すさめざるえ      ② どあんりさう      ③ しとみうさじ  
④ にえたるしか      ⑤ さたみきぬし      ⑥ あちすいごい  
⑦ ぶばうななど

※脳トレ前号(3月号)四字熟語の答え

①期②自③末④知⑤身⑥病・災⑦異・同⑧四・八⑨取・捨



## 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。