



1 月号

包括レンジャー

★ 高齢者がつどえる場所の紹介 ★

☆申込不要☆

ひばりの会 期間限定!	1月12日(木) 第2木曜日 午後1時30分～2時40分	西船場会館(京町堀 1-11-30) どなたでも 折り紙、体操、おしゃべり <u>参加費 100円</u>
川口ほっこりサロン	1月20日(金) 第3金曜日 午後1時30分～2時30分	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
すみれ 立ち寄り処	1月17日(火) 第3火曜日 午後1時30分～2時30分	すみれ居宅介護支援事業所(ナインモール内) 茶話会、体操とマッサージ、健康講座 <u>参加費 100円</u>
ひまわりてらカフェ	1月31日(火) 最終火曜日 午後1時30分～3時	勝光寺(九条 3-18-20) どなたでも 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)	日時の詳細は包括へお問合せ 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>

※ 包括支援センターの職員が出張相談をします。介護保険や認知症など高齢者に関する相談ができます。

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止になる場合があります。

もしも

西区社会福祉講演会～成年後見制度～

の時に備える

家族が認知症になったとき、入院したとき、急に亡くなったとき・・・

準備は大丈夫ですか。もしもの時に困らないよう、成年後見制度等について、一緒に学びましょう。

日 時：令和5年2月18日(土) 午後1時30分～4時00分

※3時～4時は個別相談会(希望者のみ)

講 師：成年後見センター・リーガルサポート会員 高木 大悟氏

場 所：西区社会福祉協議会(区役所6階)

申 込：令和5年2月10日までに西区地域包括支援センターへ電話かFAX、来所

定 員：30名(先着順) 参加費無料

主 催：成年後見センター・リーガルサポート、西区社会福祉協議会

脳トレ

おせち料理のいわれを線でつないでみましょう。

- | | | |
|--------|---|-------------------------------|
| ① 田作り | ・ | ・ A「よろこぶ」からおめでたい。子生(コブ)から子孫繁栄 |
| ② 黒豆 | ・ | ・ B 昔はイワシを田んぼの肥料にしていた。豊作祈願 |
| ③ 数の子 | ・ | ・ C「金団」と書き、金の集まったもの。金運上昇 |
| ④ 昆布巻き | ・ | ・ D たくさんの卵がある。子たくさん。子孫繁栄 |
| ⑤ きんとん | ・ | ・ E まめめめしい。まめで元気に過ごせるよう働けるよう |



認知症になっても、ポジティブに生きるポイント

冬の過ごし方のポイント

服装 適切な重ね着を心がける 夏物を片づけ、冬物を目立つところに
暖房 使い方や、設定温度を確認
お風呂 ヒートショックに注意し、浴室や脱衣所を温めてから入る
その他 運動不足を防ぐため、防寒対策をして買い物や散歩へ



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

●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

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 高齢者に関する総合相談窓口です

〒550-0013 大阪市西区新町4-5-14 西区役所6階
西区役所北西に専用入り口直通エレベーターあり

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

電話：06-6539-8075 FAX：06-6539-8073

Email：nishishakyo@piano.ocn.ne.jp メール相談は24時間受け付け。相談無料・秘密厳守

件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。お返事は開設時間中になります。



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。