



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和5年11月
NO.170

11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

もしも

「成年後見制度講演会」

の時に備える

○日時 令和5年12月9日(土) 午後1時30～3時

※無料相談会 午後3時～4時

(講演終了後、個別相談会を開催します)

○講師 成年後見センター・リーガルサポート

大阪支部会員(司法書士)堀 勝彦氏

○場所 西区社会福祉協議会第1会議室(西区役所6階)

○申込・問合せ先 西区地域包括支援センター

事前申込制・定員30名

電話・FAX・来所にて
受付

電話 06-6539-8075

FAX 06-6539-8073



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5年11月21日(火) 午後1時30～3時

○内容 「人生会議(ACP)について」

希望する医療ケアを受けるために、一緒に考えてみませんか?

○場所 西区社会福祉協議会第1会議室(西区役所6階)

○受付 電話・来所・FAXにて受付(定員20名)

○申込・問合せ 西区地域包括支援センター 電話 06-6539-8075 FAX 06-6539-8073



《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。毎月情報提供しています。》



オレンジコーナー

秋らしい過ごしやすい気候となり、食欲の秋が到来ですね。

認知症の原因は、脳のゴミと言われているタンパク質(アミロイドβ、タウ)が脳に溜まることが原因だと言われています。脳のゴミをきれいに処理してくれたり、脳の健康を維持する食材を取りましょう(^_^)

【脳のゴミを処理してくれる食材とは?】

- ・ポリフェノール⇒赤ワイン、緑茶、クミン(カレー)

【脳の健康を維持する食材とは?】

- ・オメガ3系脂肪酸⇒魚油(EPA、DHA) クルミ、
- ・オメガ6系脂肪酸⇒リノール酸、ごま油、紅花油、
- ・オメガ9系脂肪酸⇒オレイン酸、オリーブオイル、など

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7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17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21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、健康講座 <u>参加費 100円</u>
お茶や	11月15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) どなたでも おしゃべり、お茶 <u>参加費 無料</u>
ひまわりてらカフェ	11月28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>

○内容や時間の変更、中止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)



脳トレ

この歌わかりますか『〇〇〇』

♪空欄に当てはまる言葉を選んで歌を完成させましょう♪

(1) 秋の【 】に 照る山もみじ 濃いも薄いも 数ある中に

【 】をいろどる 楓やつたは 山の【 】の すそ模様

(2) たにの流れに 散り浮くもみじ 【 】にゆられてはなれて寄って

赤や【 】の 色さまざまに 【 】の上にも 織る錦

〈選択肢〉 ふもと 松 黄色 水 波 夕日

※脳トレ前号(10月号)の答え ①一仏 ②一涙 ③一晴天 ④一備え ⑤一鳥 ⑥一鉄

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。