



3 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☆

正福寺カフェ シャラナム	3月7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>
ひばりの会 <small>期間限定!</small>	3月9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) 折り紙、体操、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17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	3月28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	3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) 体操、情報提供	どなたでも <u>参加費 100円</u>
喜ばな茶話会 (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 気ばな雑談、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。

● 緊急地震速報の発表基準が変わりました!(気象庁HPより)

令和5年2月1日より、発表基準に長周期地震動階級の予想値を追加して提供することとし、**長周期地震動階級3以上を予想した場合でも、緊急地震速報(警報)を発表します。**

発表基準	震度5弱以上を予想した場合 + (または) 長周期地震動階級3以上を予想した場合
対象地域	震度4以上を予想した地域 + (または) 長周期地震動階級3以上を予想した地域

長周期地震動とは：地震が起きると様々な周期を持つ揺れ(地震動)が発生します。南海トラフ地震のような規模の大きい地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ(地震動)が生じます。このような地震動のことを**長周期地震動**といいます。

短い周期の地震動

長周期地震動

高層ビルは、短い周期の揺れは、「柳に風」のように、揺れを逃がすよう柔らかくできていますが、長い周期の揺れがあると共振してしまい、大きく・長く揺れることがあります。

※西区はマンションが多いので、長周期地震動のことも知っておくといいかもしれませんね



木の芽時（コノメドキ）対策をしましょう！

3月から4月にかけての季節を、「木の芽時（コノメドキ）」というのをご存知でしょうか？木の芽や虫たちが冬を終えて動き始めるこの季節、実は身体的・精神的に一番バランスを崩しやすい時期でもあります。気温差が大きいことから、**落ち着かない・イライラする・トイレの回数が増える**といった症状が増え、認知機能も低下しやすくなります。

対策①リラックス効果のある食材を摂取→ 筍、キャベツ、新玉ねぎが栄養豊富でおすすめ
対策②春に向けて衣替え→ 朝晩の冷え込みに注意しつつ、早めの衣替えでリフレッシュ！
心と体の衣替えをして、楽しい春を心待ちにゆっくりと過ごしましょう！

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



● 脳トレ 懐かしのCMフレーズ 空欄に入る言葉は？

- ①「亭主元気で がいい」 タンスにゴンのコマーシャル
- ②「ミルキーは の味」 不二家ミルキーのコマーシャル
- ③「それにつけても おやつは 」 明治カールのコマーシャル
- ④「100人乗っても 」 イナバ物置のコマーシャル
- ⑤「おせちもいいけど もね」 ハウス食品のコマーシャル
- ⑥「 が踏んでも壊れない」 サンスター文具 アーム筆入のコマーシャル
- ⑦「 戦えますか」 栄養ドリンク リゲインのコマーシャル

♪脳トレ前号（2月号）の答え ♪①一港 ②一思い出 ③一あなた ④一文句 ⑤一肩
⑥一咲き ⑦一こだま ⑧一青森 ⑨一道

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 月～金：午前9時～午後7時
西区役所北西に専用入り口直通エレベーターあり 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。