



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和5年6月
NO.165

7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

健康・介護イベント開催！

包括・
オレンジ
出張相談

介護相談

- ・介護サービス、介護保険
- ・親の介護のこと
- ・物忘れが気になる など

測定会

- ・血圧
- ・血中酸素飽和度
- ・血糖値測定 など

健康相談

- ・お薬の飲み合わせ
- ・日々の体調や健康のこと
- など

薬剤師
による

日時：令和5年7月25日（火）

11：00～13：00

場所：イオンモール大阪ドームシティ店

1階 エスカレーター下

共催：西区地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）
イオン薬局大阪ドームシティ店



《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

認知症の方の熱中症対策について

本格的に暑さが厳しくなってきました！温暖化により年々熱中症の方が増加しており、暑さやのどの渇きを感じにくい認知症の方は、高齢者の中でも特に注意が必要です。

こまめな水分摂取が重要になりますが、「水分を摂りたがらない」「一人暮らしなのでこまめな声かけは難しい」などでお悩みの声も多く聞かれます。

＜毎日の食事で無理せず水分を補給しましょう＞

夏野菜や果物には水分がたっぷり！以下の食材は水分が多く、体温を下げてくれる効果もあります。

野菜⇒きゅうり、トマト、なす、レタス、ミョウガ 果物⇒スイカ、桃、ぶどう

みそ汁やゼリーなども効果的です！旬の食材でおいしく水分を摂取できるといいですね♪



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



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	7月4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	7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	7月18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>
ひまわりてらカフェ	7月25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。



脳 ト シ

「この曲だれの曲？」

♪下の選択肢の中から選びましょう♪

- ① なみだ船 ② 高校三年生
- ③ 長崎の女 ④ 見上げてごらん夜の星を
- ⑤ 知りたくないの ⑥ 涙くんさよなら

ア 舟木一夫 イ 北島三郎 ウ 菅原洋一

エ 春日八郎 オ 坂本九 カ 和田弘 と マヒナスターズ

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。