



西区包括広報紙

# 包括レンジャー

令和7年2月  
NO.185

**2**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

## 「選択型運動教室」体験デー！

介護予防教室（選択型通所サービス）とは、短期間で集中して、体力・筋力低下の予防や不安定な動きの改善、身体機能の維持、向上を図る等のトレーニングを行う介護保険サービスの一つです。機能訓練指導員によるその方の状態にあった個別指導が受けられます。

週1回90分・合計14回まで利用ができ、1回 あたり474円（介護保険1割負担の場合）

対象者：要支援1・2の方、事業対象者（チェックリスト該当者）

日時：令和7年2月18日（火）午前10時～11時30分

場所：西区社会福祉協議会 第1会議室

内容：マシンを使った運動、簡単な運動

対象：市内在住の65歳以上の方 先着20名【無料】

申込：西区社会福祉協議会 介護予防担当（TEL06-6539-8075）

まずは体験  
して  
みませんか



## オレンジユナー

認知症になってもポジティブに生きるヒント！！

☆ 受診+支援で「自分らしい生活」を

認知機能の低下に伴う症状(例)

しまい忘れや探し物が増える・日付や曜日がわからなくなる・慣れた場所で迷う

自信をなくし、ふさぎ込んでしまう



早めの対応と適切な支援、「自分らしい生活」をできるだけ長く！  
受診が第1歩・家事の補助も活用しながらできることは自分です  
外出や交流の場が生活の刺激に 趣味 人と話す 社会貢献

早い受診 支援につながる

★相談窓口★

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



## 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<br>シャラナム        | 2月4日(火) 第1火曜日<br>午後2時～4時        | 正福寺(立売堀 4-6-16) どなたでも<br>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              | 2月21日(金) 第3金曜日<br>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)<br>体操 *水分補給のための飲み物は各自持参      |
| 立ち寄り処<br>仁生会 内藤病院      | 2月18日(火) 第3火曜日<br>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)<br>茶話会、体操、健康講座 <u>参加費 100円</u>  |
| お茶や                    | 2月19日(水) 第3水曜日<br>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<br>おしゃべり、お茶 <u>参加費 無料</u>     |
| 立ち寄り処<br>ちよちゃん         | 2月27日(木) 第4木曜日<br>午後1時30分～2時30分 | 千代崎会館(千代崎 2-16-25) どなたでも<br>健康体操、脳トレ、茶話会               |
| ひまわりてらカフェ              | 2月25日(火) 第4火曜日<br>午後1時30分～3時    | 勝光寺(九条 3-18-20) どなたでも<br>体操、情報提供 <u>参加費 100円</u>       |
| 喜楽な茶話会<br>(一人暮らし高齢者の会) | 日時の詳細は包括にお問合せ<br>ください           | 江戸堀連合会館(江戸堀 3-8-1) 1階<br>気楽な雑談、茶話会 <u>参加費 100円</u>     |

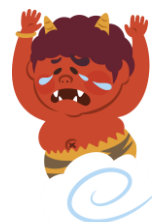
※内容や時間が変更になる場合があります。



## 脳トレ

## 「四字熟語」を完成させましょう!

- ① 一石〇鳥 ⑤ 〇人十色 ⑨ 罵詈〇言  
② 喜怒〇楽 ⑥ 無〇息災 ⑩ 明鏡〇水  
③ 〇寒四温 ⑦ 猪突猛〇  
④ 四面〇歌 ⑧ 〇耳東風



【選択肢】三・十・楚・病  
進・馬・雑・止・二

※脳トレ前号(1月号)の答え

- ① 杵柄 ② 鬼 ③ 下 ④ 杭 ⑤ 嵐 ⑥ 縁 ⑦ 猿 ⑧ 福

## 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。