



西区包括広報紙

# 包括レンジャー

令和6年4月  
NO.175

4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

## 認知症の方を介護している家族のつとめ

日時：令和6年5月14日（火）午後1時30分～3時

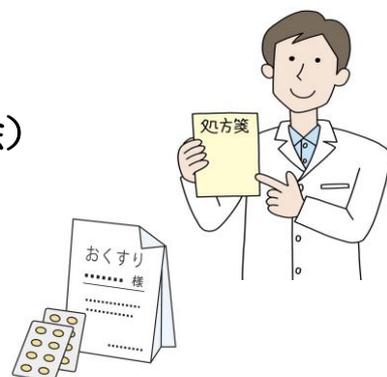
場所：西区社会福祉協議会 第1会議室

内容：お薬のお話（前半はミニ講座、後半は座談会）

講師：あけぼの薬局 薬剤師 谷前 徳信 氏

対象：認知症の方を介護されているご家族の方

申込：電話または来所、FAXでお名前と連絡先をお知らせください



受付開始：4月9日（火）から 先着20名 参加無料

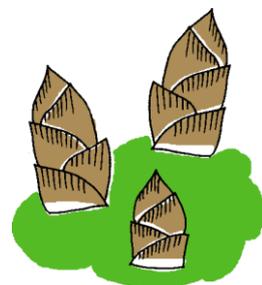


オレンジコーナー

《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。》

## 認知症になりにくい 気を付けるポイント

- ・偏食をやめる 野菜ばかりでなく、脳の為にはたんぱく質は必要
- ・味の濃いものはやめる 薄味にして食材本来の味を食べる
- ・満腹になるまで食べない 体型をキープするために腹8分目
- ・魚類は食べましょう 肉なら油の少ないところを
- ・運動が認知症の予防になる 有酸素運動は大事
- ・毎日誰かと会い、お話をしましょう
- ・春になって外に出る機会が増えました、趣味を広げましょう  
外出をめんどうくさがない事 昼間太陽の光を浴びましょう
- ・1日1回は笑いましょう



《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。》



## 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	4月2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	4月19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	4月16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	4月17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) おしゃべり、お茶	どなたでも <u>参加費 無料</u>
立ち寄り処 ちよちゃん	4月25日(木) 第4木曜日 午後1時30分~2時30分	千代崎会館(千代崎 2-16-25) 健康体操、脳トレ、茶話会	どなたでも
ひまわりてらカフェ	4月30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>

※内容や時間が変更になる場合があります。



## 脳トレ

## ♪ 春の小川 ♪ 歌詞を完成させましょう

- 1 春の小川は さらさら行くよ 岸のすみれや ( )の花に  
( )やさしく 色うつくしく 咲けよ咲けよと ささやきながら
- 2 春の小川は さらさら行くよ えびや( )や ( )のむれに  
今日も一日 ( )でおよぎ 遊べ遊べと ささやきながら

【選択肢】①ひなた ②れんげ ③こぶな ④めだか ⑤すがた

※脳トレ前号(3月号)の答え ① ぼんぼり ② ごにんばやし ③ おだいらさま  
④ かんじょ ⑤ びょうぶ ⑥ あかい ⑦おび ⑧ うれしい

## 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。