



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和7年  
NO.192

9 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



講座

令和7年介護家族支援事業

## 《 介護施設の選び方 》

参加費  
無料

介護施設の選び方について1回目は講座、2回目は施設見学です。

**第1回** 令和7年10月24日 (金) 午後1時30分～3時(受付午後1時)  
講師:株式会社鎌倉新書いい介護 地域密着シニアサポート推進室 内田 征吾氏

**第2回** 令和7年10月29日 (水) 午後1時30分～3時30分(受付午後1時)  
施設見学(区内の介護施設を予定しています) 第2回のみ参加は不可です

《場所》西区社会福祉協議会 第1会議室

《対象》西区在住・在勤の方 《定員》第1回 30名 第2回 24名

《申込》令和7年9月1日(月)～令和7年9月30日(金)17時まで  
先着順 来所・電話・FAXにてお申込みください

《問合せ》西区地域包括支援センター TEL:06-6539-8075 FAX:06-6539-8073



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相談窓口です

### 《 6回シリーズオレンジ情報 第5弾! 『予防のためにできること』 》

認知機能を維持するポイントを紹介します。

- ・適度な運動 (週に2回以上、1回30以上のウォーキングなどの有酸素運動)
- ・禁煙 (脳の為には一日でも早い禁煙を!)
- ・節度ある飲酒 (一日ビール中瓶1本、日本酒1合までが理想的)
- ・健康的な食生活 (一日400gの野菜・果物・魚などの良質なたんぱく質)
- ・体重・血圧・血糖・脂質のコントロール (定期的な健康診断でチェック)
- ・聴力の維持 (コミュニケーションの工夫を)
- ・知的活動の取り組み (考え、記憶し、判断) ・社会的参加



自分自身にあったライフスタイルを考えて、取り組みましょう。次回『もしもの時には・・・』

★相談窓口★ 西区オレンジチーム電話06-6539-8248 月・土午前9時から午後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 シャラナム	9月2日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀4-6-16) どなたでもおしゃべり <u>参加費 100円</u> イベントにより別途費用の場合あり
川口ほっこりサロン	9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 飲み物各自持参 <u>参加費 無料</u>
立ち寄り処 仁生会 内藤病院	9月16日(火) 第3火曜日 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) 茶話会、体操、健康講座 <u>参加費 無料</u>
お茶や	9月17日(水) 第3水曜日 午前10時~11時30分	宇治和東園(旧辻重庵)(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>
立ち寄り処 ちよちゃん	9月25日(木) 第4木曜日 午後2時~3時	千代崎会館(千代崎2-16-25) どなたでも 健康体操、脳トレ、茶話会 <u>参加費 無料</u>
ひまわりてらカフェ	9月30日(火) 第4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>
コーヒーサロン	9月11日(木) 午後3時~3時30分	西区老人福祉センター(本田3-7-2) 市内在住60歳以上 お菓子と飲み物でおしゃべり <u>参加費 50円</u>

※内容や時間に変更になる場合があります。



## 脳トレ

## 「四字熟語」をつくって! (難易度★)

○にヒントの漢字を選んで四字熟語をつくりましょう。

- ① ○人行○      ② ○柔不○      ③ ○力○願  
④ ○行○誤      ⑤ 暗○低○      ⑥ ○球入○

《ヒント》 錯 本 魂 儀 断 他 一 雲 他 迷 試 優

※脳トレ前号(8月号)「声を出して歌おう♪」の答え

夏が来れば思い出す はるかな尾瀬 とおい空 みずのなかにうかびくる  
やさしいかげ 野のこみち 水芭蕉の花が咲いている ゆめ見て咲いている  
みずのほとり しゃくなげ色にたそがれる はるかな尾瀬 とおい空

## 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

電話：06-6539-8075

FAX：06-6539-8073

大阪市西区新町4-5-14 西区役所6階

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



西区地域包括支援センターに  
ご意見・ご要望がありましたら  
ぜひご連絡ください。いくつになっ  
ても住みよい地域にしていきたいと思います。

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。

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。