



西区包括広報紙

包括レンジャー



令和8年
NO.196

1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

認知症の方を介護して
いる家族のつどい

参加費
無料



大阪市認知症サポーター
ーステップアップ研修

参加費
無料

日 時：2月 12日(木)午後

場 所：西区社会福祉協議会 第1会議室

内 容：高齢者の火災・防災について

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：1月 5日(月)から

先 着：20名



日 時：2月13日(金)午後1時～5時

場 所：西区社会福祉協議会 第1会議室

対 象：①②ともに満たしている方

① 大阪市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座終了者

② 認知症の方やその家族を地域の人と共に支えあえる取り組み(ち～むオレンジサポート)として活動できる方

申 込：「西区オレンジチーム」宛に電話、申込書持参 締め切り2月6日

問 合：西区オレンジチーム赤木・藤本・杉田・上原



しつく情報

体験できる介護予防教室 2月 26 日に開催!!

完全無料

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）
対象者は要支援1・2の方、事業対象者（チェックリスト該当者）です。

まずはこの日に体験してみてください。

《体験の対象》市内在住の65歳以上の方 先着 20名

《申込》西区社会福祉協議会 介護予防担当 (TEL 06-6539-8075)

受付は 1月 15日から



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	1月 お休み	正福寺（立売堀 4-6-16） <u>どなたでもおしゃべり</u> <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	1月 16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	1月 20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	1月 21日（水）第3水曜日 午前 10時～11時30分	宇治和束園（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	1月 22日（木）第4木曜日 午後 2時～3時	千代崎会館（千代崎 2-16-25） <u>どなたでも</u> 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	1月 お休み	勝光寺（九条 3-18-20） <u>どなたでも</u> 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	1月 28日（水） 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>

※内容や時間が変更になる場合があります。



脳トレ

お正月にちなんで、おせち料理から問題（難易度★）

おせちに込められた「祝い肴」・「口取り」の名前を にかな1文字を入れ完成させて!

- ① づくり・・・昔はイワシを田んぼの肥料にしていた。豊作祈願
- ② 豆・・・マメに働いて暮らす ③ < ん ん・・・金運上昇祈願
- ④ きごぼう・・・細く長く幸せが続くように
- ⑤ 布巻・・・福を授かるという意味が含まれている

※脳トレ前号（12月号）「同音クイズ」の答え

- ①異動 ②期間 ③以上 ④園芸 ⑤意外
移動 機関 異常 演芸 以外

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30分 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。



西区地域包括支援センターに
ご意見・ご要望等があいましたら、
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ましょう。