



西区包括広報紙

包括レンジャー



令和8年  
NO.197

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



ご案内

**「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8年2月26日（木）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）



この日以外でも随時  
体験できます



しっとく情報

自分らしく生きるため、**成年後見制度**を知っといて！

今回は**成年後見制度**についてです。むずかしそうな制度と思いがちですが、権利や財産を守る身近な仕組みです。

自分らしく生きるため、大切な家族の暮らしを守るためにも、是非とも知っておきたい制度！  
成年後見制度には「任意後見」と「法定後見」の2つの制度があります。

★**任意後見**・・・将来自分の判断能力が衰えたときに備えて、あらかじめ支援者（任意後見人）を選んでおきます。将来の財産や身のまわりのことなどについて、具体的な希望を支援者に頼んでおくことができます（任意後見契約）

★**法定後見**・・・すでに判断力が衰えている方のために家庭裁判所が適切な支援者を選ぶ制度  
詳しく知りたい方はまず、西区地域包括支援センターにご相談ください。



## 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	2月3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	2月20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	2月17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	2月18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	2月26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	2月24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	2月25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>

※内容や時間に変更になる場合があります。



## 脳トレ

## 「花の名前です」

(難易度★★★全問解けるかなあ～)

●花の名前です。○の中にリストから一文字を選んで完成させて!

- ①水芭○ ②紫○花 ③○木犀 ④躑○ ⑤秋○ ⑥蒲公英  
⑦桔○ ⑧○楠花 ⑨杜○ ⑩梔○ ⑪○子 ⑫山○花  
(リスト) 茶 桜 蕉 英 陽 石 子 金 躑 若 梗 撫

※脳トレ前号(1月号)「おせち料理」の答え

- ①た ②くろ ③りきと ④たた ⑤こん

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



西区地域包括支援センターに  
ご意見・ご要望等がありましたら、  
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。