



# 包括レンジャー



高齢者総合窓口 西区地域包括支援センター

電話 06-6539-8075

## 今年も暑いかなぁ!?

## 熱中症対策に備えましょう!



去年の夏は暑く長く、命を脅かす暑さでした。今から猛暑対策の準備を。

- ・クーラー、扇風機がすぐに起動できるようお手入れと点検を
- ・寝具、寝衣の入れ替え準備を
- ・起床時、就寝前、入浴の前後の水分補給で脱水予防
- ・外出時は帽子、日傘を忘れずに



### 生活便利情報 飲み込む力を鍛えて誤嚥性肺炎の予防を!



食べるために必要な、お口の機能が低下したことを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルは早めに気づき、適切な対応をすることで改善することがあります。滑舌の低下・食べこぼし・噛めない食品が増えた・口の中が乾燥しやすい・水分をとるとむせることが多くなったなどと感じることがあればオーラルフレイルかもしれません。

早めに歯科受診をし、歯や口の中の健康状態を診てもらいましょう。



〈セルフケア〉

- ・上手にむせる・・・ムセ(咳込む)は気管に入りかけた異物を出すための防御反応です。しっかりムセてください。そのときは周囲の配慮を忘れずに
- ・お口の体操・・・食事前にパタカラ運動などを
- ・歯磨きで、お口の中は清潔に



## 包括が出張している集いの場のご案内

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。

名前	日時	場所・内容・参加費	包括相談時間
よろず寺カフェ シャラナム	6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 イベントにより別途費用あり</u>	随時
川口ほっこり サロン	6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>	1時30分～ 3時
立ち寄り処 仁生会内藤病院	6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>	1時30分～ 2時30分
お茶や	6月17日(水) 第3水曜日 午前10時～11時30分	宇治和束園(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>	10時～ 11時30分
立ち寄り処 ちよちゃん	6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>	2時～3時
ひまわり てらカフェ	6月23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>	1時30分 ～3時
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>	随時
コーヒーサロン	6月は中止です	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・飲み物でおしゃべり <u>参加費 50円</u>	<del>3時～</del> 3時30分

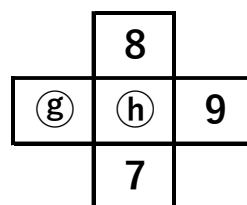
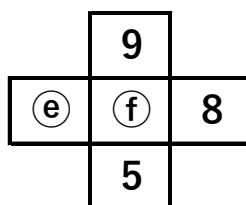
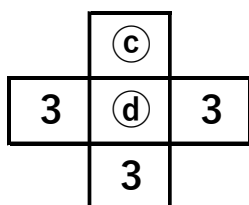
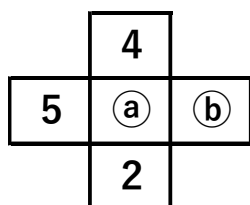
※内容や時間が変更になる場合があります。

## 脳トレ

### 「計算してね！」

(難易度★)

①～④は縦軸、横軸それぞれ足して10に、⑤～⑧は20にしてください。



※脳トレ前号(5月号)「三文字熟語パズル」の答え  
救急車・衆議院・太鼓判・真面目

## 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。