



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

お知らせ

認知症の方を介護している家族のつとめ

認知症の方を介護している家族の集いです。

定期的集まって語り合ひましょう!今回は病院受診の説明もあります。

《日時》 8月27日(木)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》 「病院受診の際のポイント・コツ」についての講座

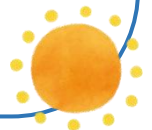
《講師》 すずこころのクリニック 鈴木由貴医師

《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
電話 06-6539-8248 FAX 06-6539-8073

住所 大阪市西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階

《受付開始》 7月1日(水)から 先着20名 参加費無料



生活便利情報 食事の工夫

ひとり暮らしや夫婦二人だけの少人数の食事作りって、めんどろなことはないですか?
でも、いくら運動をしても栄養素の摂取がなければ、身になりません。

特に体づくりにはたんぱく質は欠かせません。

簡単に大事なたんぱく質を摂取する方法を提案します。

- 運動後に牛乳を飲む
- 大豆を毎日一握り分食べる
- 簡単な調理でおかずになるものを選ぶ

冷ややっこ ツナ缶 サラダチキン 魚肉ソーセージ ちくわ かまぼこ ヨーグルト

- おやつにたんぱく質を

アーモンド小魚 大豆やきなこのお菓子 ゆでたまご チーズ おからのクッキー

※同じものばかり食べる偏りおかずも、逆に体調を悪くすることがありますので、
バランスを考えてね!

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	7月7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	7月17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	7月21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	7月15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
立ち寄り処 ちよちゃん	7月23日(木) 第4木曜日 午後2時~3時	千代崎会館 健康体操、 7月 お休み どなたでも <u>参加費 無料</u>	随時
ひまわり てらカフェ	7月28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>	随時
喜ばな茶話会 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	7月23日(木) 午後1時30分~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・飲み物でおしゃべり <u>参加費 50円</u>	3時~ 3時30分

※内容や直前の日程・時間が変更になる場合があります。初めての方はご確認をお願いします。

脳トレ

「漢字リレーパズル」

(難易度★)

リストの漢字を入れて、二文字の熟語になるようにしりとりを完成させてね

例 太 [] [] [] [] 別 (リスト: 格・陽・品・気) 太陽⇒陽気⇒気品⇒品格⇒格別

① 満 [] [] [] [] [] 工 (リスト: 日 度 図 月 程 合)

② 河 [] [] [] [] [] 理 (リスト: 給 子 原 料 食 供)

※脳トレ前号(6月号)「計算してね!」の答え

①4 ②1 ③3 ④4 ⑤6 ⑥6 ⑦6 ⑧5

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。