



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

★ 一人で抱えていませんか？小さな変化に気づく、地域の目 ★

☆小さな「あれ？」に気づいたら

- ☐ ひとりで動かれると危険だから、外から鍵をかけて閉じ込める
- ☐ 何回も同じことを聞くので、家族は無視をする
- ☐ お金の管理が無理そうなので、年金や預貯金を家族で使用する
- ☐ 介助が大変で、トイレに行けるのにおむつをあてる
- ☐ 入浴嫌いなので、入浴させず異臭がする



最初は理由があるにせよ、これはすべて高齢者虐待にあたります。

介護は先の見えないこともあり、ストレスに感じることが多いです。

つらいときは「助けて」と言って大丈夫。疲れたと思ったら上手にうっぷんを晴らす方法を獲得したり、他人に愚痴を聞いてもらったりして、自分の体調を整えましょう。

☆「まちがい」でも大丈夫。まずはお電話ください。

相談者の秘密は守ります。対応は早期発見・早期対応が大事です。

★ご相談・お問い合わせ窓口

西区地域包括支援センター(06-6539-8075)

西区保健福祉センター 地域福祉 高齢者福祉 (06-6532-9857)に連絡を!

★休日・夜間は「大阪市休日夜間障がい者・高齢者虐待ホットライン」

06-6206-3725(みんなでふせごう)へ

認知症講演会の報告 (9月12日)

医療、介護、福祉の専門職が連携して、認知症への正しい理解を深めるために西区民に向け講演会が開催されました。100名ほどの参加がありました。



第一部は、JCHO 大阪病院神経精神科の木藤友実子医師の講義、第二部は、パネルディスカッションがありました。

年に1回、認知症の講演会を企画しております。来年も是非ご参加お待ちしております。

包括が出張している集いのご案内

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	11月10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	11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>	1時30分～ 3時
立ち寄り処 仁生会内藤病院	11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>	1時30分～ 2時30分
お茶や	11月18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	11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>	随時
ひまわり てらカフェ	11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>	随時
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	11月12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

「ことわざ穴埋め」 (難易度★)

□の中に漢字一文字を入れ、ことわざを完成しましょう。

- | | |
|-------------|-------------|
| ①□薬は□に□し | ⑤早□きは三文の□ |
| ②□る世間に□はない | ⑥□に□珠 |
| ③武士は□わねど□楊枝 | ⑦□□で鯛を釣る |
| ④□心あれば□心 | ⑧待てば□□の日和あり |

※脳トレ前号(10月号)「鏡文字パズル」の答え

㊐い ㊑ん ㊒う ㊓ぶ

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。