

西成区北西部地域包括支援センター

北西部だより

2024年 秋号

地域包括支援センターは大阪市の委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。



西成区老人福祉センターで、認知症サポート養成講座が開催されました。

当日は、センターの利用者さまや地域の方にご参加いただき、認知症の理解を深めていただくことができました！



9月21日は『世界アルツハイマーデー』！



「国際アルツハイマー病協会」と世界保健機関(WHO)は共同で毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』として、日本でも「認知症の人と家族の会」が認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行なっています。



オレンジまつり



毎年11月に、スタンプラリーをしながら楽しく認知症のことを学ぶイベント、「オレンジまつり」ですが、今年は趣向を変えて11月を「オレンジマンズリー」として1ヶ月を通してイベントを開催する計画を立てています。9月中頃には詳しい内容をお伝えできると思いますので、おたのしみに～



街の気配りさん

北西部地域包括支援センターでは、地域をゆる〜く見守ってくれている方を『気配りさん』として登録してもらっています。

今回は、鶴見橋商店街で文房具店をされている森本さんの紹介です。

古くからこの地域にお住まいで、子供の頃お世話になった「お兄ちゃん」「お姉ちゃん」にお返しをしたい、という気持ちで地域の高齢者の方を気にかけてくださっています。



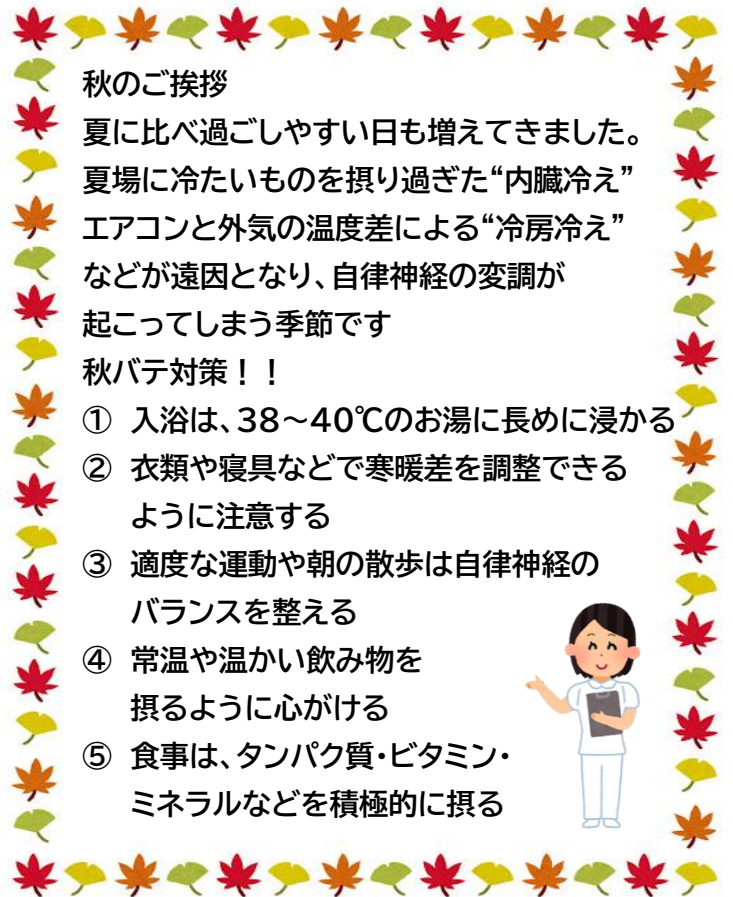
おしえて！ 介護保険

Q:ケアマネジャーってヘルパーとは違うの？

A:違います。

ケアマネジャーは介護が必要な方の相談にのり、介護サービスが使えるようにケアプランを作成し連絡調整を行ったり、介護保険の申請のお手伝いをする人です。病院まで連れて行ったり、家事は行いません。

ヘルパーは家事のほか入浴・排せつ・着替え・食事などの介助、通院の付き添いなどを行いません。ただし介護保険の制度上できない家事があり、ご家族と一緒に住んでいる方は家事ができないことがあります。



秋のご挨拶

夏に比べ過ごしやすい日も増えてきました。

夏場に冷たいものを摂り過ぎた“内臓冷え”

エアコンと外気の温度差による“冷房冷え”

などが遠因となり、自律神経の変調が

起こってしまう季節です

秋バテ対策！！

① 入浴は、38～40℃のお湯に長めに浸かる

② 衣類や寝具などで寒暖差を調整できるように注意する

③ 適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④ 常温や温かい飲み物を摂るように心がける

⑤ 食事は、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂る



西成区北西部地域包括支援センター

西成区鶴見橋 2-12-23 アジュールコート 1階

TEL 06-6568-8400

月～金曜日：午前9時～午後7時

土曜日：午前9時～午後6時

梅南・橘ブランチ

西成区松 3-1-16 はぎのさと別館

TEL 06-6656-0322

月～金曜日：午前9時～午後5時30分