

# 北西部だより

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。

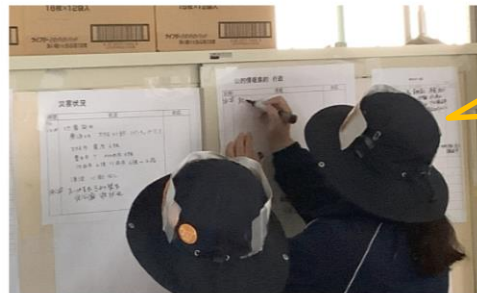
7月7日（月）七夕の日に  
BCP 実動訓練を行ないました。

BCP とは、災害が起こっても  
事業を中断させない、たとえ  
中断しても早く再開させるため  
の計画のことで、BCP 訓練は避難  
訓練とは違うものです。

初めての訓練でしたが、ひょんな  
ことから見学者を入れての本格的  
なものになり、講師に指導して  
もらいながら練習を重ねました。  
そのかいあって、初めは何をして  
いいのかわからず、ウロウロして  
いるだけの状態でしたが、当日は  
それなりに動けるようになりました。

訓練後は今後の課題や改善点な  
どを話し合い、職員の意識が高ま  
ったことが一番の成果だなあ～  
と感じています。

あちこちで災害が起こっています。  
何かあったときに何ができる  
か考えて、これからも頑張ってい  
きます。



地震発生。  
2 次災害を防ぐため  
にヘルメットを着用。

被害状況は…



停電したという設定なので、  
懐中電灯を使って、

情報を記入して  
いきます。



講師から見学者へ  
アドバイス。



今年のオレンジまつりは、11月8日(土)長橋第三公園で！



今年のオレンジまつりはオレンジパークと名前を変えて、長橋第三公園（鶴見橋中学校の北側）でいろいろなブースを出しての開催予定です。

みなさんが作成してくださった認知症カルタでカルタ大会を開きます。すでに3つ、4つとカルタを書いて下さる方もいらっしゃる、うれしい驚きです！



夏だ！ 祭りだ！！



7月は西成区内の各地域で神輿の巡行がありました。当日は幸いにも(?)快晴で、包括支援センターの職員も参加してきました。暑い中みなさんお疲れさまでした！

### おしえて！ 介護保険

Q: 要支援だとデイ・サービスやヘルパーはキャンセルできないの？

A: デイ・サービスもヘルパーもキャンセルできますが、要支援の方の利用料金は月額制なので、1回でも利用すれば、休んでも休まなくても利用料金は同じです。



### 免疫力を高める食材

秋には夏の疲れがでることや寒暖差乾燥により免疫力が低下します。

りんご: ビタミンC・ミネラル・食物繊維が豊富

さつまいも: ビタミンC・カリウム・カルシウム

食物繊維が豊富

かぼちゃ: ビタミンA・C・Eが豊富

きのこ: ビタミンB・Dが豊富



季節の変わり目には体調の変化に注意して健康的な秋を過ごしましょう



### 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