

西成区北西部地域包括支援センター

# 北西部だより

2026年 春号

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。

## ～家族介護リフレッシュ会～

2月14日(土)に、家族介護リフレッシュ会を行いました。第5弾となった今回は、集まってくださった皆さんとお弁当を食べながら、わいわいおしゃべりをしました。食べながら、話題は近況の話に…

デイサービスが楽しい

ご飯があまり  
食べられなくなった…



去年の万博すごかったね～

などなど… たくさんのお話が聞けました。また、当日はバレンタイン・デイ！ということで、ささやかですがお土産にチョコレートもお渡ししました。皆さんに喜んで受け取っていただけてうれしかったです



こうして少しの時間でも  
皆とご飯を食べることが  
出来て嬉しい



などのお言葉をいただけて、嬉しかったです。次回も皆さんがリフレッシュできるような企画を考えていきます！  
たくさんのご参加をお待ちしております。

元気がなかったこともあったけど、こうやって誘ってもらえて今ではいろいろな地域行事にも参加できている。今は元気も出てきて本当に楽しい

# ポッチャしています！



ポッチャってご存知ですか？  
ポッチャはパラリンピックにも採用されているスポーツで、  
どなたでも簡単にできるけれど、奥が深〜いスポーツです。  
そんなポッチャを各地域で行っていて、どこもとても熱心にされて  
います。ゲームをしていると自然と会話も笑顔も生まれます。みなさん  
もポッチャを始めてみませんか？  
興味のある方は北西部地域包括支援センターまでご連絡ください。

はじめまして、大澤 理恵と申します。  
地域の方にお役に立てるよう、  
先輩方に色々教わりながら、頑張っ  
て努めたいと思います。  
どうぞよろしくお願い致します！！



梅南橘ランチに新しい  
職員が入りました！



Q：介護保険っていくらお金が必要なの？



A：使うサービス・使う人の収入（年金）によってかかる費用は違ってきます。また大阪市では軽減措置があり、上限額を超えると後日お金が戻って来るともありません。  
心配な方は利用する前にケアマネジャーや地域包括支援センターに相談してみてくださいね。



## 花粉対策として

1. 外出する際は、花粉飛散の多い時間帯は避ける（昼にピークを迎えるため午後からがおすすめ）
2. 花粉が付着しにくい綿や化学繊維の服装を選ぶ
3. 帰宅した際は花粉を室内に持ち込まない

- ① 玄関先で花粉を払い落とす
  - ② 手洗い・うがい・洗顔・洗髪を徹底
  - ③ ドアの開閉は短時間で行う
  - ④ 外出時に着ていた服装は着替える
- 対策をしながら、乗り切りましょう



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