



浪速区 包括・ランチニュース



～包括・ランチは「高齢者のくらしや介護の相談窓口」です～
☆第21号☆ 平成30年8月発行

悪徳業者に だまされないために

～消費者問題見守り講座～

被害の多い悪質商法の手口と対策・見守りや気づきのポイントなど、わかりやすく教えていただきます。

あなたの身近に
被害者がいるかも…

**参加費
無料**

日時:平成30年9月12日 午後2時～3時30分

場所:浪速区社会福祉協議会 2階多目的室

講師:消費生活相談員(大阪府消費生活センター)

対象:浪速区在住・在勤の方 定員30名(申し込み先着順)

申込み・問合せ TELまたはFAXにて

浪速区地域包括支援センターまで

TEL06-6636-6029 FAX06-6636-6028

第34回 浪速区健康展

入場無料!

～いきいき健康 なでしこのまち～

今年も出展します!

包括・ランチコーナー

- ・認知症予防の体操とレクリエーション
- ・高齢者の総合相談コーナー

レクリエーションに
参加くださった方へ
粗品進呈☆

日時:平成30年10月27日(土)

午後1時30分～4時(受付開始:13時15分)

場所:浪速区民センター(浪速区稻荷2-4-3)

認知症サポーター養成講座

参加費無料!

認知症について学び、

認知症の人や家族の応援者になりませんか?

日時：平成30年10月12日（金）

午後6時30分～8時

場所：浪速区社会福祉協議会（浪速区難波中3-8-8）

定員：30名（先着順）



認知症を予防しよう!

認知症予防の10か条

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ②適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気を付けよう
- ⑥興味と好奇心をもつように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧こまやかな気配りをしたよいお付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

若年性認知症って?

65歳未満の方が認知症を発症した場合をいいます。認知症は高齢者だけの病気ではありません。

症状には…

スケジュール管理ができない、複数作業が並行して行えない、物を探していることが多くなる、うつに似た症状(気分の落ち込み・夜眠れない・自信がない・頭痛)等



認知症は早期発見・早期受診が大切な病気です。

相談窓口：浪速区オレンジチーム
06-6636-6071

【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」

相談無料
秘密厳守します

名称（担当地域）	でんわ	ファックス	住所
浪速区地域包括支援センター （浪速区全域、難波元町・敷津地域）	6636-6029	6636-6028	難波中3-8-8 （浪速ｽﾍﾟｰｽﾝﾀｰ1階）
難波ランチ （立葉・幸町・塩草地域）	6568-1230	6568-1288	幸町2-3-11 （特養なにわ内）
日本橋ランチ （日東・日本橋・恵美・新世界地域）	6632-2340	6630-3336	恵美須東2-1-4 （日本橋地域在宅 ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽﾝﾀｰ内）
浪速ランチ （浪速・大國地域）	6562-0456	6562-0330	浪速西2-11-6 （ｽﾜﾝなにわ内）