

元気に暮らそうと

2016. 12月号
vol. 1

社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会

参加できるイベント・活動

節分料理実習で福を招く!

節分の季節、楽しいイベントの
栄養管理と体調を維持する食事
についてのお話と調理実習と試食

1月31日(火) 午前9時40分~午後1時ごろ

会場: 東成区役所 保健福祉センター分館
大今里西1-19-29

参加費: 500円 (調理実習材料代)

持ち物: 筆記用具・エプロン・タオル
・三角巾

講師: 東成区食生活改善推進員協議会
東成区役所 保健福祉課 管理栄養士 前川由美子さん

対象: 市内在住で60歳以上の方

申込み: 12月19日(月)から、参加費500円持参の上、
センター菜館にてお申し込みください。

定員: 30人 (先着順)

(申込み先) 東成区老人福祉センター 大今里西3-6-6 (☎6972-0855)



栄養管理や免疫力を高める食事について学び、
楽しいシニアライフを送りましょう。

※他にも、介護予防・健康づくりにつながる講座・イベント等を随時
ご案内していますので、詳しい情報についてはお問い合わせください。

元気の出る活動紹介 「片江健康体操」

片江老人憩の家で毎月第1月曜日に開催される、「片江健康体操」。いつも20数名参加されている活動も今年で4年目。



無理なくそれぞれのペースで腕を伸ばす

「両手をあげて肩を伸ばしてー。」と合図とともに肩を伸ばしてストレッチ。歌をうたってみんなで汗を流して楽しんで。1時間くらい楽しんでからはお茶の時間。おいしいお茶と手づくりお菓子で楽しい会

話がはずみます。「健康の秘訣は？」と聞くと、「「こに笑うことよ」「いろいろな人と会ってたくさん笑うことよ」と声をそろえてこたえてくれました。仲間と共に、身も心も健康に。

きづくちゃん「たすけ愛」活動

区内で展開している「新たな支え合いのかたち」有償ボランティア活動。

「普段は仕事をしているけど、空いている時間に活動して、『ちょっとした困りごと』の解決に協力できれば。」と活動会員の中島さん。車いすを押し、病院へ付き添いながら会話を楽しみ、助け合いから広がるつながりを大切にしています。

中島さんのように、

仕事をしながら空いた時間に活動する方もいれば、仕事を退職し、「体力の挑戦!」と活動する会員さんもいて思いは様々です。

空いている時間に、元気のために、有償ボランティア活動をはじめてみませんか?



車いすを押し、病院へ向かう

片江校下の方は、健康体操に参加してみませんか? また、近くで誰かと、健康

づくりや介護予防の取り組み、はじめてみませんか?



体操のあとみんなで
お茶の準備をする

生活関連情報
(便利グッズ、生活関連施設、
生活関連企業等)

元気の秘訣は「笑うこと!」

茶道サークルに参加している96歳の女性の方の元気情報をお伝えします!
茶道サークルの他にもいくつかのサークルを元気に楽しみながら、日ごろの料理などの家事はもちろん、「まだ針に糸がとおるよ」と縫い物もご健在!
元気の秘訣は、「いろいろなところに出かけること」、「自分でできることは自分ですること」、そしてなにより、「笑って楽しく過ごすこと」と、その3つのことをいつも心がけているそう。

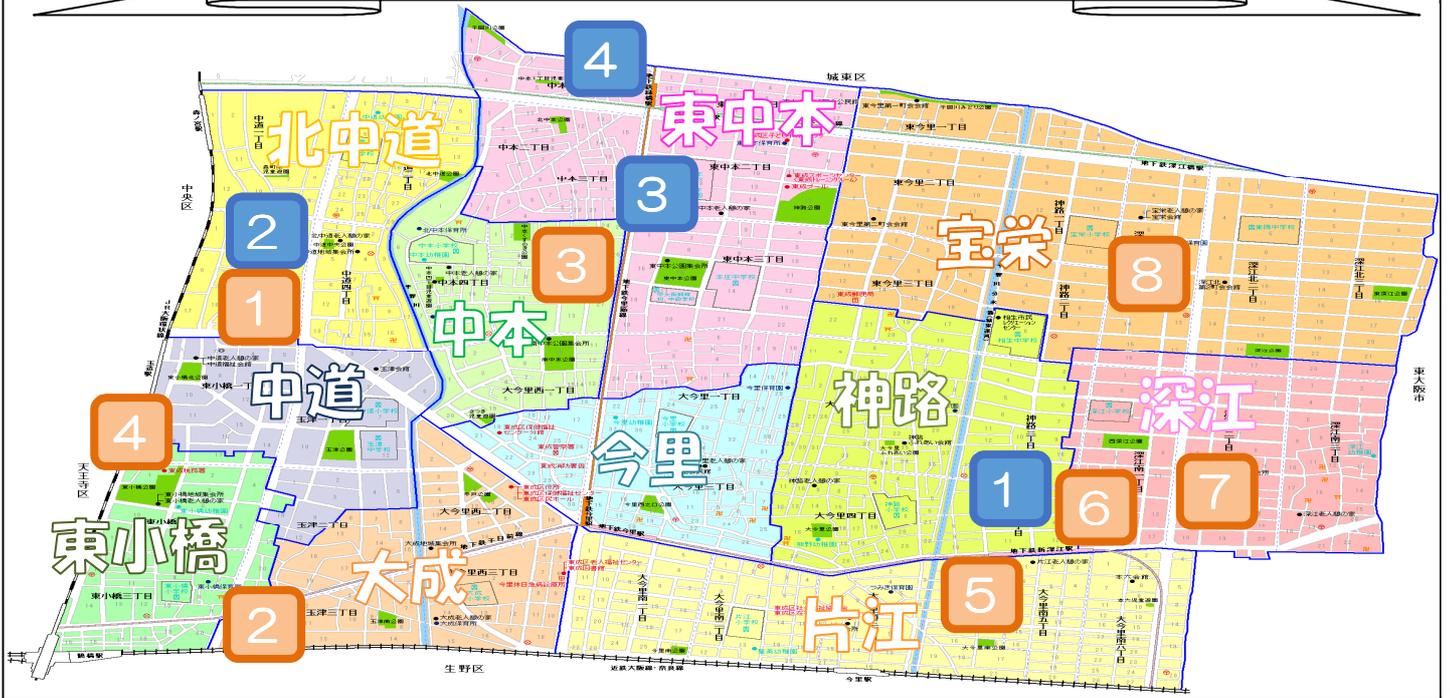
健康の維持・増進には日々継続して取り組むことが大切です。みなさんの日々の取り組みや、生活上の工夫を発信していきたいので、ぜひお聞かせください。

※今回は、生活の不便さをカバーする生活道具の工夫・活用について掲載する予定です。



仲間にもふるまうお茶をたてている様子

宅配・配達サービス実施店 分布図



宅配・配達サービス実施店 一覧

■セブンイレブン (セブンミール)

地図	店名	住所	詳細
1	大阪中道3丁目店	中道3-14-9	登録後、電話もしくはインターネットで注文。 注文500円以上から、配達料無料
2	大阪玉津3丁目店	玉津3-1-1	
3	大阪中本5丁目店	中本5-26-16	
4	ハートインピエラ玉造店	東小橋1-11-42	
5	大阪新深江駅南店	大今里南4-1-10	
6	大阪新深江駅北店	深江南1-16-28	
7	大阪深江南2丁目店	深江南2-13-26	
8	大阪深江北2丁目店	深江北2-9-28	

■スーパー

地図	店名	住所	詳細
1	ライフ新深江店	神路4-7-19	店頭での購入商品、送料216円(税込)
2	ライフ玉造店	中道3-12-8	で当日配達。 (配達エリアの詳細はライフ各店にご確認ください。)
3	ライフ緑橋店	東中本2-8-20	
4	コノミヤ緑橋店	中本1-9-11	ゆうパック受入

※生活支援コーディネーターが調べた情報です。把握しきれていない情報は追加していきたいと思っておりますので、ご連絡ください。

掲載している施設等からのメッセージ

「地域に根ざして、安心を届けたい」
宅配サービス「セブンミール」を利用していただいている方の中には高齢の方がたくさんおられます。お客様からは「調理師監修メニューなので、高齢者にも優しく安心」といったお声

をいただいています。「ご自宅へ商品を届けたり、店舗まで取りに来られるときに、お客様と定期的に行える会話を楽しんでいます。これからも地域に根ざして、地域の方に安心を届けていきたいと思っています。



セブンイレブン ハートインピエラ玉造店 下村店長と、従業員さん(元気高齢者！)

「できるだけ長く健康に過ごしたい」
がほとんどの人の願いだと感じました。これからも「介護の予防につながる元気が出る取り組み、生活に便利な情報」を発信し、みなさまの健康づくり、支えあいつくりのきっかけになるよう、取り組みたいと思います。

〈編集後記〉
色々なところでお話を聞かせていただいて、「元気な人ほど忙しいなあ」と感じています。お友達同士でささえあって、ちょっと忙しくすることが、ご自身の元気・健康にもつながっているのでは、と感じます。