

# 元気に暮らそうと

この情報誌は、「元気に暮らそう！」というみんなの願いと、「ソートする（整頓する）」という暮らしにちょっと便利な情報を整理する2つの意味を込めて作成しています。

みなさまの健康づくりや支えあいづくり、つながりづくりのきっかけになればと願い、「介護の予防につながる元気が出る取り組み」や、「生活にちょっと便利な情報」を発信しています。

## 参加できるイベント・活動

### 理学療法士による！

～介護予防の体操教室連続講座～

### 自分でできる健康づくり教室

楽しみながら、介護予防の意識を高めましょう！

	日程（予定）	時間	プログラム
第1回	10月6日（金）	午後2時～3時半	運動プログラム
第2回	10月20日（金）	午後2時～3時	〃
第3回	11月2日（木）	午後2時～3時	〃
第4回	11月17日（金）	午後2時～3時	〃
第5回	12月1日（金）	午後2時～3時	〃
第6回	12月15日（金）	午後2時～3時半	〃
第7回	12月22日（金）	午後2時～3時	修了者のついで

**場所** 東成区在宅サービスセンター3階 トレーニングルーム

**講師** 東成区リハビリテーション連絡会 理学療法士

**対象** 区内にお住まいの60歳以上の方で、要介護認定を受けていない方  
**定員** 20名（定員を超えた場合、抽選。※9月1日から申込み開始）  
**参加費** 2,500円（1回あたり417円）

**問合せ** 東成区社会福祉協議会  
**住所** 大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター  
**電話** 06-6977-7031

介護予防の連続講座が始まります。詳細、申込みは、お問い合わせください。

### 元気の出る活動紹介

### 「中道百歳体操」



重りをつけて、無理なく体操します

中道老人憩の家  
で毎週金曜日13時  
30分から（第3  
金は15時から）開  
催される「中道百  
歳体操」。  
平成29年4月か  
ら始まった中道百  
歳体操も、多い時  
は30人が参加され  
ています。  
参加している70代  
の方は、「遠くに行くこ  
がしんどくなって、近く  
の会館で体操ができて

ほんとうに良かった。」ま  
た別の方は、「百歳体操が  
きっかけで初めて会館に  
来た。引越してきて近  
所に友達も少ないので、

ここで友達が増えてよかつ  
た。」と、会館の活動ならで  
はの素敵な話が聞けました。  
中道校下の方は、百歳体操  
に参加してみませんか？  
また、お友達やお近くの方  
と、健康づくりや、介護予防  
の取り組みをはじめてみま  
せんか。

### 有償ボランティア きづくちゃん「たすけ愛」活動

区内で広がってき  
ている有償ボランテ  
ィア活動。  
「たまたま、きづくち  
ゃん「たすけ愛」活動  
の会の説明会のチラ  
シを目にして参加し  
たAさん。  
「誰と関わるにし  
ても、最初は難しい。  
けど時間が経つにつ  
れて話せる関係がで  
きてくる。」と活動を  
重ねるAさんも最初  
は不安があったこと  
を話してくれました。  
そしてふとしたと  
きに、「年齢を重ねても  
誰かに必要とされるこ  
とは、とてもありがた  
いこと。」と、活動を通  
じたたくさんの出会い  
が、自分にとってのい  
きがい、居場所となっ  
ていると話されました。  
これからの生きがい  
づくりに、有償ボラン  
ティア活動をはじめて  
みませんか？



東成区社会福祉協議会キャラクター  
なかま「きづく」

### 高齢者の元気通信 いろんな元気の作り方

### 「ちょっとなら私にもできるかな？」

東中本校下で6月から10月まで毎週開催される認知症予防の教室「東中本おれんじ大学」。これまで“学生”として参加していた方の中で、今年度からは14名がボランティアスタッフとして参加を始めました。

「成人式を4回迎えたけど、楽しかったからよ」という方や、「簡単な補助とか、ちょっとなら私もできるかな？」という方など、参加への思いはさまざまです。“学生”のときに立てた「おれんじ大学以外のところでもみんなと会いたい」という目標が、ボランティアとして関わり始めたことで達成された方おられます。

参加者からボランティアへ、「参加の仕方が変わることで自分のためにもなるのよ」と、支え手になることで出てくる元気があることを強く感じました。



協力しながら受付に取り組む

生活にちょっと便利な情報 分布図



宅配・配達サービス実施店

■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	
9	大阪東中本3丁目店	東中本3-2-3	

訪問美容サービス実施店

■訪問美容サービス (訪問してカットします)

地図	店名	住所	詳細
1	ふれんど	大今里2-36-28	火曜日 (6973-0300)
2	青木美容室	大今里南4-13-28	相談による (6971-5088)
3	ル・アトリエ	大今里南5-18-1	相談による (6976-6330)
4	シルバービューティー	大今里南6-19-4	月曜日 (4038-5061)
5	ル・サロン・フラン	東中本2-17-20-1F	相談による (6973-8888)
6	HAIR STANDARD	深江北2-8-21	月曜日 (6974-0339)

■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)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。)
2	ライフ玉造店	中道3-12-8	
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

〈編集後記〉  
「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。」  
「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、支えあいづくりのきっかけになるよう、取り組んでいきたいと思えます。

※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くておりますので、ご連絡ください。