

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！ 自分でできる健康づくり教室

～介護予防の体験教室連続講座～
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	1月 5日（金）	午後2時～3時半	運動プログラム
第2回	1月 19日（金）	午後2時～3時	〃
第3回	2月 2日（金）	午後2時～3時	〃
第4回	2月 16日（金）	午後2時～3時	〃
第5回	3月 2日（金）	午後2時～3時	〃
第6回	3月 16日（金）	午後2時～3時半	〃
第7回	3月 30日（金）	午後2時～3時	修了者のつどい

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。※12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。教室に参加して健康づくりに取り組み、元気なシニアライフを送りましょう。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「今里ふれあい喫茶」

今里公民館で毎月第1・3水曜日

13時30分から開催される、「今里ふれあい喫茶」。

長年ボランティアにより運営されているこの活動は、

つながりづくりや、閉じこもり予防を目的に開催されています。毎回20名くらいが参加され、にぎわっています。



いつも集まる仲間とボランティアで記念撮影

参加している80代の

方は、「ここに来てたくさんしゃべること元気になるし、介護予防にもなる。」と元気に話されま

す。ボランティアで活動されている方からは、「初めての方でも自然とみなさん打ち解けて、友達ができています。」と初めての方でも参加しやすい雰囲気だと話してくれました。

ふれあい喫茶活動は、お住まいの地域の会館や、集会所で開催されています。参加して、元気につながりをつくりませんか？

高齢者の元気通信 いろんな元気のつくり方

「みんなで集まることも楽しみに活動しています！」

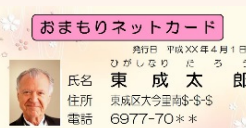
区内で現在4,700人以上が登録されている「もしも」のときに役立つ、地域とつながる「おまもりネット事業」。今号では、この活動を支えているボランティアのみなさんの元気のつくり方を紹介します。

ボランティアの市田さん、中田さん、佐伯さんは、定期的に「ボランティア・市民活動センター」に集まり、「おまもりネット手帳」を作成。「家でじっとしててもしんどくなるので、空いている時間にみんなで集まることも楽しみに、活動しています。」と市田さんと中田さんは話されます。佐伯さんは、地域で「もしこれから徘徊してしまったら困るわ…」と話される方に、「おまもり作っときや」と声掛けをしていると教えてくれました。

空いている時間にちょっと活動をするのが、みなさんの元気につながっているんだなあと実感します。また、地域でのちょっとした会話から、ささえあいが広がっていることを実感します。みなさんも、身近なところで活躍できる場所を探して、元気づくりをしましょう。



市田さん（左）と中田さん（中央）と佐伯さん（右）
自然と役割分担がうまれます



〇〇地区ネットワーク委員会 6977-19*

「もしも」のために携帯する「おまもりネットカード」



地域とつながる「おまもりネット手帳」

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〉
「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。