

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してお伝えする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。

「神路食事サービス活動」

神路ふれあい会館で
毎月第2・第4金曜
日12時から開催され
る「神路食事
サービス活動」。
いつも多くの
方ににぎわい、
この日も60名が
参加し、お食事
と、お話を楽し
まれていました。
参加している
80代の方からは、
「この日が本当
に楽しみ。料理の味も、
料理の品数も、みんな
で食べる雰囲気も、家
では味わえない。」また
別の方は、「私は会館で
している活動にたくさ
ん参加していて、外に
出る用事をつくること
が一番の介護予防にな
ってるよ」と話されて
いました。



おいしい食事に、話にも花が咲きます

この活動は、食材の
買い出しから調理、配
膳、後片付けもすべて地
域のボランティアさんた
ちが行っています。ある
ボランティアさんは、「友
達から活動に参加するこ
とを誘ってもらいまし
た。今は身体も元気だか
らボランティア
アとして活動
しています。
『おいしかつ
たよ』の言葉
が一番の励み
になります。」
と話されてい
ました。



ボランティアによる配膳で暖かい雰囲気

この活動を通じて、た
くさんの交流がうまれて
います。
神路校下の方は、食事
サービス活動に参加して
みませんか？また、お友
達やお近くの方と、健康
づくりや介護予防を始め
てみませんか？

有償による支え合い活動 きづくちゃん「たすけ愛」活動

区内で広がってき
ている有償による支
え合い活動。（入会費
1,000円、活動謝礼30分
350円）
たまたまチラシを
見て、「この活動はこ
れから必要になる。何
年か先に助けが必要
になるかもしれない
けど、今は元気だから
困っている人のため
にと思って活動して
いる。」と活動会員の
升井さん。
今日は一人暮らし
の男性宅へ、部屋の
掃除機がけと、お風呂
掃除に訪問しました。
「一人暮らしだから、
来てくれることだけで
もありがたい。」と利
用会員さんはお話され
ていました。

この活動はこ
れから必要になる。何
年か先に助けが必要
になるかもしれない
けど、今は元気だから
困っている人のため
にと思って活動して
いる。」と活動会員の
升井さん。
今日は一人暮らし
の男性宅へ、部屋の
掃除機がけと、お風呂
掃除に訪問しました。
「一人暮らしだから、
来てくれることだけで
もありがたい。」と利
用会員さんはお話され
ていました。



部屋の掃除機がけをする活動会員の升井さん

将来のためにも今の
うちから、有償による
支え合い活動をはじめ
てみませんか？

高齢者の元気通信 いろんな元気のつくり方

「自分の元気にもなるのかな？」

平成30年1月16日に、「アクティブセカンドライフ講座」を開催しました。「輝けわたし!!『まちごと元気に』ささえあいを広げよう!」というテーマで、参加者のみなさんと、自分が元気に輝くときってどんなときだろう?と考えました。参加者は29名、平均年齢は74歳でした。

ある参加者からは、「昔やっていたこととか、得意なことを活かしたいし、ささえあい活動をすることで自分自身も元気になりたい。」とささえあい活動を始めるきっかけを話されていました。「輝く」って、自分で輝く人もいれば、照らされて輝く人もいます。地域で支え合うことで、輝きを周りの方におすそ分けして、「まちごと元気に」になれば良いと思います。



自分が輝くときってどんなときだろう?

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	

〈編集後記〉
色んな交流をつくるのがご自身の元気・健康に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」と多くの方が話されます。これからも「介護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。