

# 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。

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)。  
活動会員の升井さ  
んは、「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、  
『人のためになれるな  
ら』と思って活動して  
いる。」と話されます。

この日は、マンシヨ  
ンで一人暮らしをして  
いる80代のAさん宅  
へ、部屋の掃除に行き  
ました。  
Aさんは、かがんだ  
り、物を動かしたりす  
る動作が難しくなっ

て、部屋の掃除に行き  
ました。  
Aさんは、かがんだ  
り、物を動かしたりす  
る動作が難しくなっ  
て、部屋の掃除に行  
きました。



利用会員 Aさん(左)と活動会員升井さん(右)

「一人暮らし  
で相談できる  
人が近くに少ない。地  
域の役のことや暮らし  
のことなど、升井さ  
んが来てくれた時に  
色々なことを相談でき  
る。すくく頼りになり、  
心の杖のような存在。」

## 有償による支え合い活動 きづくちゃん「たすけ愛」活動の会

### 参加できるイベント・活動

#### 受講生募集 “理学療法士による” 自分でできる健康づくり教室

受講生40名に、  
日ごとの運動習慣に  
変化がありました！

開催時間は、すべてのクール  
14:00~15:00です。

夏のクール (6月23日～)	秋のクール (8月27日～)	冬のクール (12月27日～)
1回目 7月 6日(金)	1回目 10月 5日(金)	1回目 1月11日(金)
2回目 7月20日(金)	2回目 10月19日(金)	2回目 1月25日(金)
3回目 8月 3日(金)	3回目 11月 9日(金)	3回目 2月 1日(金)
4回目 8月24日(金)	4回目 11月16日(金)	4回目 2月15日(金)
5回目 9月 7日(金)	5回目 12月 7日(金)	5回目 3月 1日(金)
6回目 9月21日(金)	6回目 12月21日(金)	6回目 3月15日(金)
7回目 9月29日(金)	7回目 12月28日(金)	7回目 3月29日(金)

- ★対 象: 区内にお住まいの60歳以上の方で、  
要支援・介護の認定を受けていない方。
  - ★参加料: 2,500円(計6回分)(クールの1回目に減ります。)
  - ★定 員: 各クール20名(申込み多数の場合は抽選、全席・選別します。)
  - ★場 所: 区在宅サービスセンター(東成区大今里南3-11-2)
  - ★持ち物: 室内用シューズ、タオル、飲み物
- 【受講生の声】  
・自宅ではほとんど体慣れなかったが、  
時々するようになった。(70代女性)  
・履があれば出がけたいと思うよう  
になった。(80代男性)  
・歩くのが軽くなった気がします。  
つまづきもなくなりました。(60代女性)

体操教室の受講生を募集しています。申込み、  
問合せは、区社協(6977-7031)まで。

取材をさせていただ  
いて感じたことは、人  
と人がつなが  
り、相談でき  
る人が近くに  
居ることが安  
心につながっ  
ていました。  
あなたも支え  
合い活動に参  
加してみませ  
んか？



会員の連絡会に参加して、  
つながりが更にひろがりました。

と話されます。  
「言われていること  
をやるだけですので。」  
と升井さん。「普段の活  
動は1対1なので、  
体調の変化には気づけ  
るように心がけていま  
す。」と話される姿が頼  
もしく感じました。

### 高齢者の元気通信 いろんな元気の作り方

#### 「ボランティア、やってみようかな？」

普段、地域の会館などで取り組まれている、オカリナサークルや、百歳体操、  
カフェへ積極的に参加している川井さん。

会館に行くと、食事サービス活動に初めてボランティアとして参加した川井さ  
んの姿がありました！「参加者として参加させてもらおうかなと思ったけど、チ  
ラシにボランティア募集って書いていたので、やってみようかな。」「新米なの  
で教えてもらいながらやっています。」と、充実感あふれる笑顔が印象的です。

時には参加したり、時には支え手になったり、色んな参加の形があることで、  
つながりの輪が広がります。人とつながる充実感が、なにより元気の秘訣です。



川井さん(手前)と、神路食事  
サービス委員会のみなさん(奥)

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。入会費・年会費無料。 ※登録専用ダイヤル 0120-736-158
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〉  
色んな交流をつくることでご自身の元気・健康につながっていると感じます。  
「できるだけ長く健康に過ごしたい」というみなさんの願いを実感しました。これからも「介護予防につながる、元気になる取り組み、生活に便利な情報」を発信し、みなさまの健康づくり、支え合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っております。

※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。