

# 元気に暮らそうと

vol. 8

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

### 介護予防ポイント 登録時研修開催!

大阪市では、65歳以上の方（介護保険第1号被保険者）を対象にご本人の介護予防や生きがいづくりなどを目的とした「介護予防ポイント事業」を実施しています。

| 日時  | 内容   |
|---|--|
| <b>6月22日（土）</b><br>14:00~15:00（施設版）<br>15:00~16:30（在宅版） | 研修受講後、登録施設等で活動すると、「介護予防ポイント」が付きます。ポイントは活動時間に応じて交付され、1ポイント100円で換金できます。<br><b>【施設でできる活動例】</b><br>行事の補助、清掃、花壇の手入れ等<br>2時間未満で1ポイント、2時間以上で2ポイント交付されます。<br><b>【在宅でできる活動例】</b><br>高齢者のご自宅で、掃除、買い物、電球交換、庭の草取り等<br>1時間で6ポイント交付されます。 |

※この研修講座には、  
①筆記用具 ②印鑑（みどめ印）  
③介護保険被保険者証をお持ちください。  
④介護予防ポイント手帳（施設版）をお持ちの方は持参してください。

問合せ 東成区ボランティア・市民活動センター（担当：松原・上田）  
電話 06(6977)6336 FAX 06(6977)6339

助け合いをすることで換金できるポイントが貯まり、自身の介護予防になる活動があります。問合せは、区ボラサロ(6977-6336)まで。

### 元気になる活動紹介 「中本 生麺G 男の手打ちうどん試作会」

中本老人憩の家で、「生麺G（いけめんじい〜）」による男の手打ちうどん試作会が開催されました！「元気に暮らそうと vol.7」で紹介した「中本男の手打ちうどん講座」から何度かの企画会議ののち、この会が実現しました！



12名でうどんづくりをしました

「のめり込めるものがほしい」「会社OBの友人が亡くなって、近所のつながりがほしい」等の声から企画会議を重ね、

この日は迎えました。この会は、前回教わったうどんづくりを「自分たちでつくってみよう！」との意気込みで開催されました。「この位ねたら良かったかな？」

「切るの難しいなあ」と話しながら90分。できあがったうどんは、みんなでおいしくいただきました。

この日を迎えました。この会は、前回教わったうどんづくりを「自分たちでつくってみよう！」との意気込みで開催されました。「この位ねたら良かったかな？」

「切るの難しいなあ」と話しながら90分。できあがったうどんは、みんなでおいしくいただきました。あるお二人は、釣りが共通の趣味だと気づき、一緒に釣りに行く約束をされていました。

「切るの難しいなあ」と話しながら90分。できあがったうどんは、みんなでおいしくいただきました。



「たすけ愛」活動の様子（外出の付き添い）

有償による助け合い活動「たすけ愛」活動。きづくちゃん「たすけ愛」活動の会は、会員同士で困りごとを助け合う会です（入会費1,000円、活動謝礼30分あたり350円）。「何か始めたい！」方は、同会に参加して健康的に活動しましょう！

## 高齢者の元気通信 いろんな元気の作り方

### 「在宅生活応援知恵袋」完成!

「掃除や洗濯に負担を感じるようになってきた」、「できていたことができなくなってきて、毎日の家事がストレス…」という方はおられませんか？

その負担やストレスを「自分でできる喜び」に変えられるようにと願い、この冊子を作成しました。

この冊子は、家事の工夫・体操・ウォーキングの方法を掲載し、区リハビリテーション連絡会の理学療法士・作業療法士が専門的視点からアドバイスしています。

「こういう工夫をすれば痛みなく動かせそうだな〜」など、ご自身の生活に当てはめながらご覧いただき、普段の家事や体操、ウォーキングにご活用ください!



17ページの冊子です。当会窓口で、無料配布しております。

## 冊子の中身をちょこっと紹介!

1 指先が力が入りづらく、【ペットボトルキャップ開け】が難しいときに

① キャップオープナーをペットボトルのキャップにはめ込みます  
② 両手を軽く握り、強く開けたい方向に回します  
③ 蓋をそのままにあげると、キャップが一緒に持ち上がります

キャップオープナーを使っています。スーパーマーケットのキッチン雑貨コーナーや100円ショップなどで取り扱われています。1個用意しておくことで、2〜3通りの使い道になるものもあります。力が弱くなったり、入りにくくなったりしても、簡単にキャップ開けができるようになります。

3 腰や肩に痛みがあり、高い所への洗濯物干しが難しいときに

① 物干し竿が設置されているフックを2つ上げます  
② 下のフックに物干し竿をかけることで、目線の高さまで下げられます

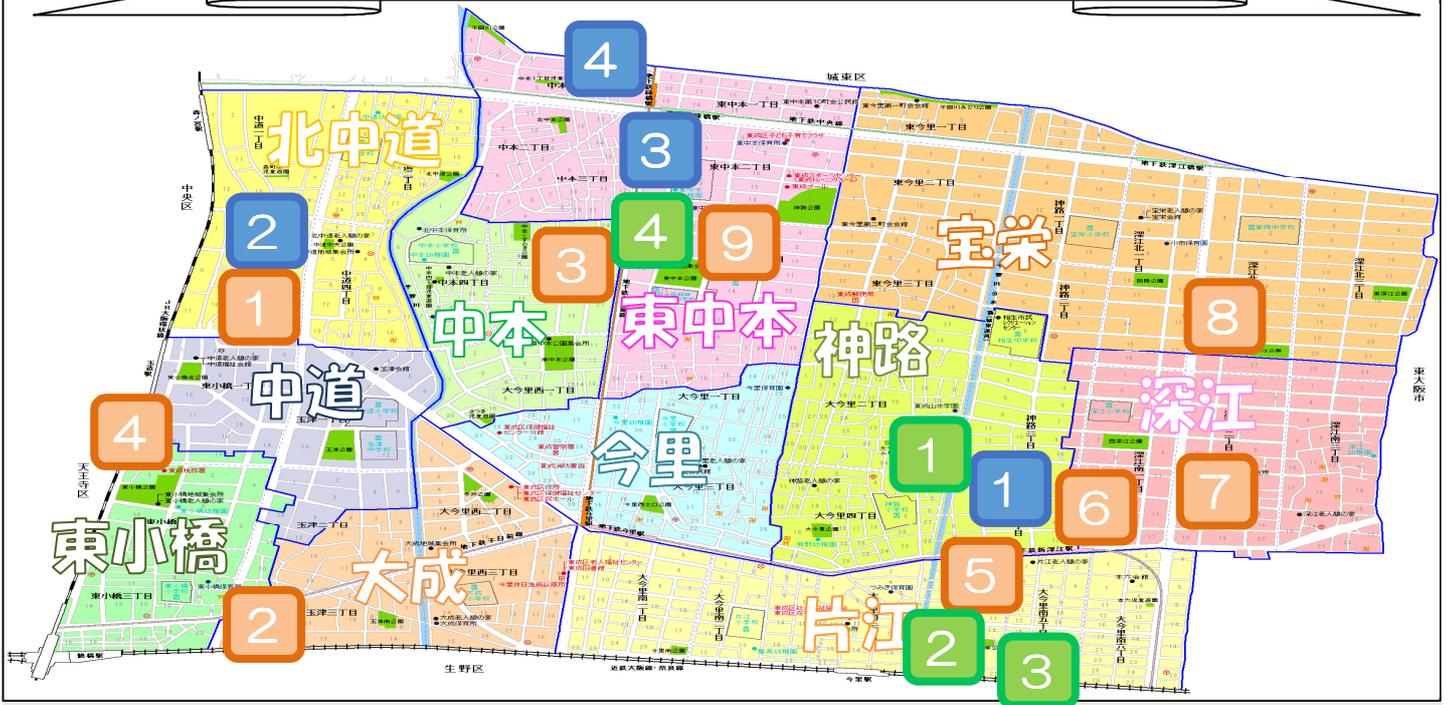
様々な大きさのフックがあるため、状況に合わせて高さを選べるようになります

1 身体の中心（骨柱）の柔軟体操

① 身体の正面で、両手でフックを握ります  
② 両足を肩幅より、左右に身体を振り回します  
③ 左右交互に5回ずつ行います  
④ 両手の握が伸びているのを意識しましょう

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つの意味を含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になる取り組み」や、「生活にちょっと便利な情報」を発信しています。

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。<br>1,000円以上購入で配達。<br>配達料216円。<br>入会費・年会費無料。<br>登録専用ダイヤル<br>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 (外出が困難な方に、訪問します)

| 地図 | 店名        | 住所            | 詳細                   |
|----|-----------|---------------|----------------------|
| 1  | ふれんど      | 大今里2-36-28    | 火曜日<br>(6973-0300)   |
| 2  | 青木美容室     | 大今里南4-13-28   | 相談による<br>(6971-5088) |
| 3  | ル・アトリエ    | 大今里南5-18-1    | 相談による<br>(6976-6330) |
| 4  | ル・サロン・フラン | 東中本2-17-20-1F | 相談による<br>(6973-8888) |

普段のカット料金+出張料 (料金は店舗により異なる) で、ご自宅で身だしなみを整え、オシャレを楽しめます。

■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〉  
人と出会い、役割を持つ、交流することが、ご自身の元気につながるのと感じます。  
「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えます。(S・S)

※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。

発行・問合せ/社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会  
大阪市東成区大今里南3-11-2 TEL6977-7031