

☆高齢者の元気応援！情報紙☆



皆で一緒に！ 第1号

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上を迎えます。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるように、高齢者の元気につながる情報をお届けします。みなさまのお役に立てていただければ幸いです。

「人とのつながり」が健康維持につながります！

住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすためにたいせつなことは、運動や食事、いろいろあると思いますが、地域の活動に参加することもそのひとつです。ボランティア活動、町内会活動、趣味やスポーツの会などに参加して「人とのつながり」をもつことは、健康に良い効果があると考えられています。

「人とのつながり」の健康効果



人が集う場所では、健康に役立つ情報やサポートも、たくさん知ることができます。



話を聞いてくれたり、寄り添ってくれる人がいると、気持ちが落ち着きます。

開催中の講座のご紹介

『野菜づくりで生きがいづくり』 (男性シニア共同菜園ボランティア講座)



男性シニアボランティアの皆さんが、平成29年9月から冬野菜を栽培中。

JA大阪市の職員の方々や区内のJA生産者の皆様のご協力のお陰もあって、順調に野菜が育っています。

現在は白菜・キャベツ・レタスなどを収穫し、区内の食育活動へ提供しています。

皆で一緒に野菜をつくったり、人に喜んでもらう活動を通じて、男性の皆さんの居場所づくりや生きがいづくりに繋がっています。





サロン(つどいの場)へ出かけてみませんか？



「サロン」とは、誰もが気軽に来て、飲み物を飲みながら、ゆっくり話をしたり聞いたりして過ごせる「つどいの場」のことです♪

『サロンつるみ』

開催日時 偶数月の第2日曜日 13:30~16:00

場所 鶴見区民センター3階(横堤5-3-15)

対象 どなたでも

参加費 無料(小物作りの時は実費あり。)

『シンワサロン』

開催日時 平日 9:00~17:00

場所 株式会社シンワ(浜3-4-38)

対象 どなたでも

参加費 飲み物代100円

『サロンえのもと』

開催日時 毎週水・木曜日(祝日休み) 10:30~15:00

場所 パル鶴見福祉センター1階(今津北1-11-32)

対象 どなたでも

参加費 飲み物代100円(お菓子つき)

『つるりっぷカフェ』

開催日時 奇数月の第4土曜日 13:30~15:30

場所 鶴見区在宅サービスセンター(諸口5浜6-12)

対象 どなたでも

参加費 飲み物代100円

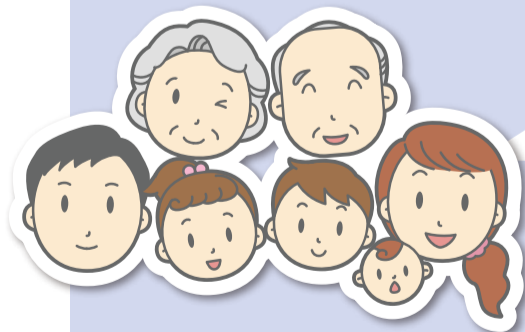


☆開催日時や場所が変更になる場合もあります。各サロンの連絡先は、下記の鶴見区社会福祉協議会までお問い合わせください。



サロン(つどいの場)を開いてみませんか？

高齢者の方が、自宅から歩いて通える「つどいの場」が増えていくことで、高齢者の方の身体と心の元気が保てます!皆と一緒に、おしゃべりしながら、笑顔も増えます!「そのための居場所を提供しますよ。」「立ち上げを考えたい。」「サロン活動のボランティアをしてみたい。」という方がおられましたら、下記までご連絡ください。鶴見区の高齢者の皆さんがずっと元気で生活できるよう、皆と一緒に取り組んでいきませんか？



「誰でも気軽につどえるサロンを開いていますよ」
「時々、近くのつどいの場に通っています」
そうした情報もありましたら、ぜひお寄せください。

〈発行・問合せ〉 社会福祉法人 大阪市鶴見区社会福祉協議会
(住所)大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内
(TEL)06-6913-7070 (FAX)06-6913-7676