

☆高齢者の元気応援！情報紙☆



皆で一緒に！

第2号

平成30年3月

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！

いつまでも健康でいきいきと暮らしていくためには、適度な運動や栄養バランスのとれた食事とともに、社会参加により人とのつながりをつくる事が大切です。

そこで今回は、皆で一緒に体を動かしながら交流できる『グラウンド・ゴルフ』をご紹介します。

プレー方法

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用し、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。

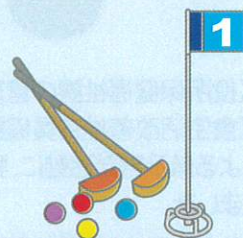
いざ、ホールインワン！
がんばれー！



特徴

- ・どこでもできる
- ・準備もルールも簡単
- ・時間制限がない
- ・プレーヤーの数に制限がない
- ・審判はあなた自身
- ・高度な技術がなくてもできる

集中、集中、
落ち着いて～。



グラウンド・ゴルフに参加してみませんか？

名称	場所	日程	参加費
グラウンド・ゴルフ鶴鶴クラブ (どなたでも)	①鶴見中央公園グラウンド(鶴見1-6) ②鶴見2丁目コミュニティ広場(鶴見2-8)	①毎週水曜日8:45～11:30 ②毎週月・火・木・金8:45～11:30	①200円/回 ②500円/月
生涯学習ルーム「ゲートボール&グラウンド・ゴルフ」(どなたでも)	鶴見南小学校のグラウンド (鶴見2-17-22)	土曜日9:00～11:30	実費
G・G鶴見みどり会 (どなたでも)	鶴見緑地コミュニティ広場 (緑3-1)	毎週月・木曜日9:00～11:00	500円/2か月
楽生会グラウンド・ゴルフ (榎本地域の老人クラブの加入者)	榎本公園東隣のグラウンド (今津北1-6)	毎週水曜日と第1・3土曜日 9:00～10:30	無料
今津友遊グラウンド・ゴルフ (65歳以上で、住所が今津の方)	今津南公園 (今津南3-3)	毎週月・水曜日8:45受付 9:00～11:00頃まで(8月休み)	前期4～7月・後期9～3月、 各1,000円

生活支援コーディネーターが把握している情報です。このほかにも情報がありましたら、ぜひご連絡ください。

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♪

高齢者複合施設ゆうわ『ふれあい喫茶』

開催日時 毎月第2水曜日 14:00~16:00

場 所 高齢者複合施設「ゆうわ」(諸口6-1-16)

対 象 高齢者の方

参加費 飲み物代100円

まった生協診療所『喫茶あつまろつ』

開催日時 毎週水曜日 13:00~16:00

場 所 組合員センター「こだまり」
(横堤3-7-2 まった生協診療所そば)

対 象 ヘルスコープおおさか組合員
(どなたでも体験参加できます。組合員加入のお誘いあり。)

参加費 コーヒー1杯50円

NPO法人縁遊(えんじょい)『寺Cafe』

開催日時 年に数回、寺市と同時開催。*NPO法人縁遊(えんじょい)のホームページでご確認ください。

場 所 願教寺(今津南4-4-32)

対 象 どなたでも

参加費 飲み物やお菓子代各100円

鶴見区老人福祉センター『プチカフェ』

開催日時 毎月第1水曜日 10:00~15:00
(お休み月もあり。詳細は毎月発行の「老人福祉センターだより」でご確認ください。)

場 所 鶴見区老人福祉センター(横堤5-5-51)

対 象 60歳以上で、老人福祉センターの利用登録をされている方。

参加費 飲み物代100円
(お菓子つき)



☆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。

野菜づくりで生きがいづくり 男性シニア共同菜園 ボランティア活動の紹介

鶴見区役所保健福祉課の管理栄養士さんと鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)さんによる普及啓発活動に、野菜を提供いたしました。

- ・減塩スキルアップ事業・若者世代
- ・男性料理教室

「無駄なくおいしくいただきました。ありがとうございました。」と、鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)さんからお礼のコメントをいただきました。



「減塩スキルアップ事業・若者世代」(茨田高校にて)

鶴見区内の「こども食堂」にも、野菜を提供しています。開催に合わせ、小雨の中、ブロッコリーや大根・キャベツなどを収穫しました。



「男性料理教室」



第2期の「男性シニア共同菜園ボランティア講座」を、4月に募集いたします。夏野菜を皆で一緒に作り、食育活動先へ提供するボランティアの取り組みです。仲間づくり、生きがいづくりとして、是非ご参加してみませんか？

〈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

