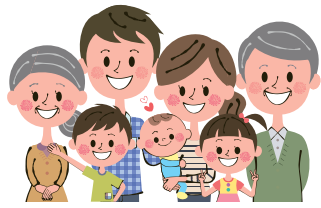


高齢者の元気応援！情報紙



皆で一緒に!

第5号
平成30年12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「介護予防や生活支援」についての情報をお届けしております。

「サロン」を作りませんか？ (つどいの場)

「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」の事です♪

～今回はお部屋を貸していただける場所をご紹介します！～

『ちょこっとるーむ』

場所 鶴見区今津中2-4-37
鶴見区障がい者基幹相談支援センター
<日本ライトハウス 南館2階>

電話 ☎06-6961-4631

どんなところ? 障がいのある方やそのご家族、子育てをがんばっているお父さんお母さん、家族の介護の合間にちょっと息しようかしら…という方など、地域で暮らす‘あなた’のためのお部屋として、利用できます。(電話予約制)



円形机で会話も弾みます



壁をスクリーンにして映せますよ

高齢者が歩いて通える「サロン」が地域に増えることで、高齢者の社会参加の場が拡がり、見守り・支えあいの輪もできて、安心・安全な地域でより元気に暮らし続けることができます。

「サロン」の趣旨に賛同し、少しの時間でもお部屋を貸していただける方がおられましたら、ぜひご連絡ください。

報告 「鶴見区コミュニティサロン交流会」10/27(土)

■第1部「コミュニティサロンのためのチラシづくり講座」では、コピーライターの山蔭さんからチラシづくりの基本3要素などを教えていただきました。参加したくなるチラシ作りを心がけていきたいですね。

■第2部では「区内の各サロンの紹介」や「意見交換」を行ないました。

サロン運営スタッフ同士のネットワークづくりや、「新たなサロンの立ち上げ」のサポートにつながればと思っております。サロンに興味・関心のある方もぜひご参加ください。

このチラシ、どこを工夫したらいいですか？



次回は平成31年2月26日(火)13:30～15:30 鶴見区在宅サービスセンターにて開催予定



『いきいき百歳体操』

筋力づくりで、手首・足首におもりをつけて、イスに座ってDVDの映像を見ながら行う30分の体操です。週1～2回行う事で筋力がつき、バランス機能が高まり、転倒しにくくなります。体操を行う事で参加者どうし交流も深まり、閉じこもり予防や認知症予防にもつながります。

*参加希望の方は必ず事前にお問合せください。会場によっては参加条件があります。

地域	No	会場	所在地	曜日	開始時間	連絡先 / 備考
緑	1	グリーンランドみずき 昭和館	緑 3-16-27	木	10:00	☎ 06-6915-6333 (緑ふれあいの家)
鶴見北	2	鶴見北公民館	鶴見 5-6-37	月	13:30	☎ 06-6915-1151
鶴見	3	鶴見第4町会集会所	鶴見 2-8-1	水	10:00	下記まで
	4	鶴見第2住宅3棟集会所	鶴見 2-20	水	10:30	下記まで
榎本	5	榎本福社会館	今津中 1-9-32	水	10:00	☎ 06-6965-2123
	6	おおさかパルコープ 鶴見福祉センター	今津北 1-11-32	木	13:30	下記まで
今津	7	今津会館	今津中 5-5-32	火	13:30	☎ 06-6962-7273
茨田南	8	茨田南福社会館	諸口 2-4-36	木	13:30	☎ 06-6913-7200
	9	茨田南住宅第1集会所	諸口 1-3-19	火	10:30	下記まで
茨田	10	茨田福社会館	中茶屋 1-1-41	金	13:30	☎ 06-6912-5900
茨田東	11	茨田東福社会館	茨田大宮 4-26-1	水	13:30	下記まで(第1水はなし)
	12	茨田大宮第一住宅集会所	茨田大宮 4-30 市営住宅敷地内	水	13:30	下記まで
	13	茨田大宮第二住宅集会所	茨田大宮 4-16	金	13:00	下記まで
	14	茨田東第一町会集会所	茨田大宮 3-8	木	13:30	下記まで
茨田北	15	茨田北福社会館	安田 4-2-12	第3水	14:30	☎ 06-6913-8119
	16	浜公民館	浜 4-6-28	金	13:30	下記まで
焼野	17	焼野福社会館	焼野 1-南 10-4	火	13:30	☎ 06-6913-9191
	18	焼野住宅集会所	焼野 1-1-1	土	13:00	下記まで
茨田西	19	諸口北住宅北集会所	諸口 6-5 諸口北市営住宅敷地内	火・土	9:10	下記まで
	20	諸口北住宅南集会所	諸口 6-4 諸口北市営住宅敷地内	月	9:30	下記まで
横堤	21	横堤福社会館	横堤 3-10-11	水	13:30	☎ 06-7860-3341
全地域	22	老人福祉センター	横堤 5-5-51	基本週2回 お問い合わせください		☎ 06-6912-3351

(平成30年12月現在)

百歳体操を始めるには…

地域で準備が必要なのは、

5人以上の仲間が

- ①週1～2回集える場所
- ②DVDが映せる機器
- ③安定した椅子(ひとり掛け)です。



いきいき百歳体操をこれから地域で始められる場合、DVDとおもりを貸し出します。

また始めることに不安があったり、きちんと教えてもらいたいという地域の方のところには、リハビリテーションの専門職にきてもらうこともできます。まずは、ご相談ください。

[問合せ] 鶴見区保健福祉センター保健福祉課保健活動 ☎ 06-6915-9968