



皆で一緒に!

第7号
令和元年6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健康で暮らせるように、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。

フレイル(虚弱) 予防をしよう

人は、加齢に伴って身体の機能が衰える時、健康な状態からフレイル(虚弱)を経て、介護が必要な状態になります。フレイル予防を心がけて、いつまでも健康に過ごしたいですね。



健康

今回は、**口腔(お口)に関するフレイル予防**として、**お口の体操**をご紹介します。

「最近、固い物が 噛みにくいなあ。」

「時々、飲み物で むせるなあ。」

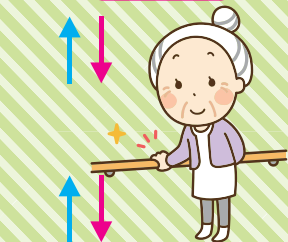
「近頃、滑舌が よくないなあ。」

という方は、

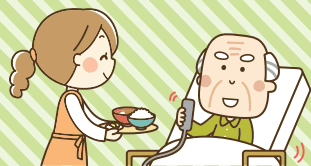
できるだけ大きな声で、「**パ・タ・カ・ラ**」と発声してみましょう。食べ物を「口に入れてから、飲み込む」までの一連の動きには、実はさまざまな筋肉が使われています。「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、口腔のそれぞれ必要な筋肉のトレーニングをすることができます。

鶴見区老人福祉センターでは、週2回(5月・12月を除く)開催している『いきいき百歳体操』の後に、『かみかみ百歳体操(お口の体操)』も行なっています。開催日時は、毎月20日発行の『鶴見区老人福祉センターだより』または電話等にて(☎06-6912-3351)でご確認ください。

そして、かかりつけの歯医者さんで定期的な歯科受診を行なうことも、お口のフレイル予防につながりますね。



口腔・栄養・筋力のフレイル



要介護

鶴見区 ボランティア ビューロー

『ボランティアグループ』のご紹介

『琴西会(きんせいかい)』

鶴見区茨田西小学校 生涯学習ルームのグループです。当センターのボランティアビューローにも登録され、当センターでも月2回程度、大正琴の練習をされています。ボランティア活動として、高齢者施設や区内のイベント会場にて、大正琴のすてきな音色が響いています。

興味・関心のある方は、茨田西小学校生涯学習ルーム (☎06-6911-3874)へお問い合わせください。



あなたも一緒に 活動してみませんか?

鶴見区ボランティアビューローでは、個人またはグループでボランティア活動できる方の登録を随時受け付けております。詳しくは☎06-6913-7070まで

「鶴見区シニアボランティア アグリ」男性シニアの会員募集中!

皆と一緒に夏野菜の種や苗植え



夏野菜の種や苗植えが終わり、毎日の水やり当番による活動も本格的になってきました! 毎週木曜日の午前 9:00~は、メンバー皆さんで集まり、畑でミーティングしながら活動を行っています。野菜づくりだけでなく、釣りやパソコンといった趣味の話もしながら、わきあいあいと活動されていて、男性の居場所のひとつになっています。なお、皆で収穫した野菜は、区内



数カ所の食育活動先へ順次提供しています。

このボランティア活動に興味・関心のある方は、下記までお問い合わせください。(お借りしている畑の場所は安田2丁目です。)



子ども達との
じゃがいも掘りを
今年も計画中

サロン運営スタッフが、場所を借りて開催している『コミュニティサロン』

サロンつるみ



開催日時 偶数月の第2日曜日 13:30~16:00
(変更になる月もあります。)

場所 社会福祉法人秀和福祉会ケアハウス内
鶴見区諸口6丁目2-7
(内容によっては別の場所になる事もあります)

参加費 無料(小物作りの時は材料費が必要。)

問合せ 下記まで。

●鶴見区で、長年実施されているサロンです。様々なゲストをお招きしたり、小物を作ったりしながら、お互いを理解し、ともに暮らせる地域社会を目指し開催されています。



つどい場 つる茶ん

開催日時 毎月第3月曜日 10:00~12:00
(祝日の場合は、変更になります。)

場所 NPO法人Warabe(わらべ学童)
鶴見区鶴見4丁目15-20

参加費 100円

問合せ 下記まで。

●今年の4月で、2年目に入りました。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、健康体操や歌を歌ったりと、内容は盛りだくさん!



鶴見区社会福祉協議会では、高齢者の方々が、身近な所で集い、体操や趣味の活動を通じて交流できる場所を探しています。

少しの時間でも場所を提供していただける方がおられましたら、ぜひ下記までご連絡ください。高齢者の方々が、住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるためのしくみづくりに、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



<発行・問合せ> 社会福祉法人大阪市鶴見区社会福祉協議会

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