



皆で一緒に!

第11号
令和2年9月

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上になります。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いたします。

『コミュニティサロン 交流会』に 参加してみませんか？

人との交流の場である『コミュニティサロン』。サロン運営スタッフやサロン活動に関心のある方が対象の交流会。今回のテーマは、『体力があればサロンにも行ける！健康につながるポイントを知って試してみよう！』です。「こんな時、どうしてる?」、「こうしてるよ!」といったアイデアの情報交換も行います。

日時 令和2年10月23日(金)
13:30~15:30(受付13:00~)

場所 鶴見区社会福祉協議会 3階会議室

内容 第1部:「フレイル(虚弱)予防の講話」と
「健康体操の紹介」
第2部:「理学療法士さんに気軽に質問タイム」
第3部:「サロン活動についての情報交換」

講師 医療法人 恒星会「優 訪問看護ステーション」理学療法士
伊藤 英一氏

鶴見区在宅リハビリテーション連絡会「りあっぶ」理学療法士
河津 達也氏、横溝 英之氏、高濱 祐也氏

対象 サロン運営スタッフまたはサロンの立ち上げ、
お手伝いをお考えの方

参加費 無料

定員 15名(区内在住・先着順)

申込 ☎06-6913-7070にて、
①住所、②氏名、③連絡先をお知らせください。

※当日は感染症対策を講じた上で開催いたします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、延期・中止になる
場合がございます。ご了承ください。

「自宅でできる フレイル予防体操」

(提供:鶴見区在宅リハビリテーション連絡会「りあっぶ」)

●太ももの前の筋肉を鍛える運動●



効果

この筋肉を鍛えると、立ち上がりや歩行が行いやすくなります。
また、ひざの痛みを軽減・予防することができます。

①ひざを伸ばす。 ②つま先までそらす。

●足全体の筋肉を鍛える運動●

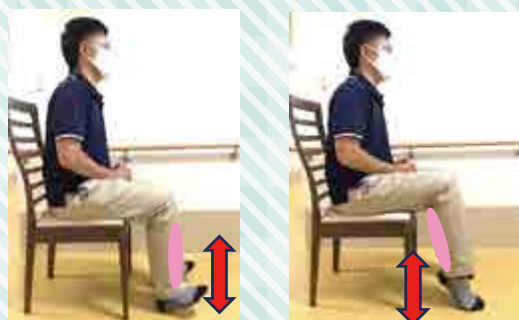


効果

この運動をすることで、イスからの立ち座りが楽になり、しっかりと歩けるようになります。

①お辞儀をして腰を浮かす。
②お辞儀をして腰をおろす。

●足首の筋肉を鍛える運動●



①つま先を上げる。 ②かかとを上げる。

効果 この運動をすることで、ふんばる力が強くなり、ふらつきにくくなります。
余裕がある方は、立って行くと効果的です。
※テーブル等を持って、転倒に注意!!

生活支援サービスのご紹介

「足のケガのため、しばらく外出が難しい。」「入院することになったので、その前にカットしてほしい。」「外出が困難な家族を、美容院へ連れて行くことができない。」などの要望に対し、専門スタッフがご自宅を訪問し、カットやカラーなどを行う生活支援サービス情報のご紹介です。



訪問美容サービス

「ヘアカースタジオ ミニティー」

- 所在地** 大阪市鶴見区放出東3-22-9
- 問合せ** ☎06-6968-6055(事前予約制)
- 定休日** 日・月曜日と月2回の土曜日
- 料金例** カット……………2,700円
カット+毛染め……5,000円
- 出張料** 無料



- 訪問エリア** 鶴見区内の女性宅のみ
- 備考** 詳しくはお問合せください。

訪問理美容サービス

「福祉訪問理美容サービス 髪や」

- 所在地** 大阪市福島区福島1-1-12-401
- 問合せ** ☎0120-294-383(受付は平日10:00~16:00)
- 定休日** 日曜日・祝日
- 料金例** シェービング…………… 1,100円
カット(ブロー込み)…………… 4,400円
ヘアカラー(シャンプー・ブロー込み)…… 4,400円
- 出張料** 2名様ご利用まで1,100円(3名以上のご利用で無料)
- 訪問エリア** 大阪市内
- 備考** 詳しくはホームページで <http://www.jc-kamiya.co.jp> ご確認ください。



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。

