



皆で一緒に!

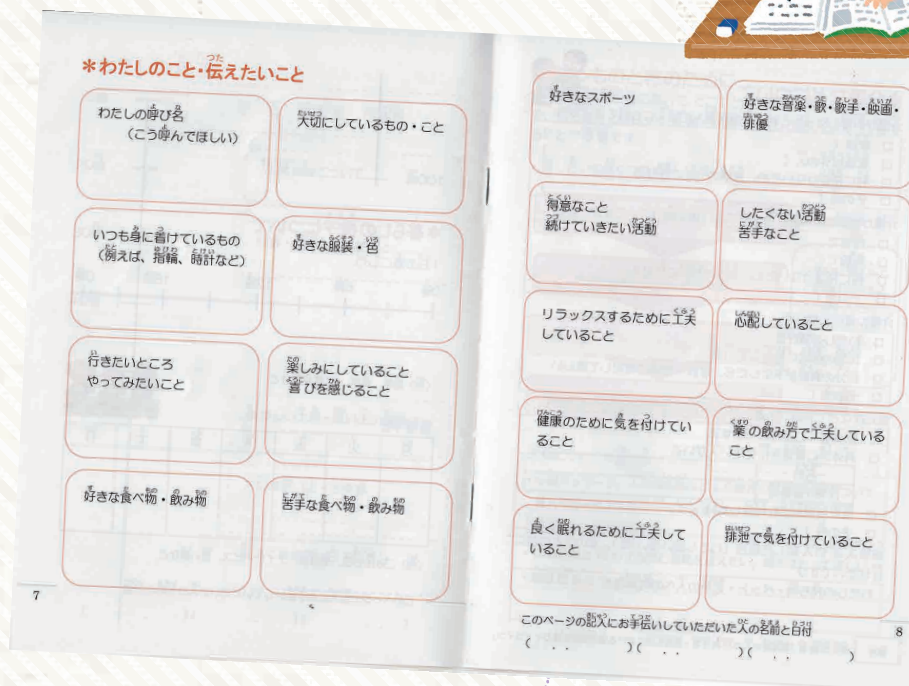
第13号
令和3年3月

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。

「わたしのケアノート」とは?

令和2年12月の「鶴見区高齢者支援専門部会(第1層協議体会議)」で、鶴見区役所より、認知症の理解を深める取組として、『わたしのケアノート』や『認知症アプリ』の紹介がありました。

ご自身で、または家族や支援者と相談しながら、記入してみませんか?



大阪市福祉局が発行している「わたしのケアノート」は、もの忘れが気になるようになった方が、これからの人生をよりよく生きていくために、ご自身の考えを整理することをお手伝いするノートです。

例えば、7～8ページには、わたしのこと・伝えたいことを書き記すことができます。

「わたしのケアノート」を配布している場所

鶴見区役所 保健福祉課 高齢者支援	鶴見区横堤 5丁目 4-19	☎ 06-6915-9098
鶴見区西部地域包括支援センター	鶴見区諸口 6丁目 1-13 クレセントハイツ鶴見店舗 100-3	☎ 06-6913-7878
鶴見区南部地域包括支援センター	鶴見区今津南 1丁目 1-4	☎ 06-6969-3030
鶴見区地域包括支援センター	鶴見区諸口 5丁目 浜 6-12	☎ 06-6913-7512

☆上記の地域包括支援センターは、高齢者の生活に関する総合相談窓口です。いくつになっても自分らしい生活を送るための支援もおこなっています。

※「わたしのケアノート」は、大阪市ホームページより印刷することができます。

わたしのケアノート [検索](#)



「元気になれる訪問先」のコーナーに
『鶴見区シニアボランティア アグリ』のオンライン取材の
内容が掲載されています。ぜひ、ご覧ください。

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>



厚生労働省 通いの場 **検索**

高齢者とその支援者の方へ

コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！

地域がいいき集まろう！
通いの場

ナビゲーター 石坂浩二
ナビゲーター 木佐彩子

1 うつらい、つらい
2 体を動かそう
3 さちんと食べよう
4 居ころ、ゆもよう
5 誰かと話そう

ウェブサイトから健康生活をはじめよう！
高齢世代の健康づくりのために、運動・食生活・日課ケア・人との交流についての確立した情報を集めたウェブサイトです。各自治体の方が活用できるノウハウも随時公開していきます。

ウェブサイト <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/> 厚生労働省 通いの場

「鶴見区シニアボランティア アグリ」の活動とポイント

体を動かし、コミュニケーションをとる

① 毎週木曜日午前に畑作業やミーティング
・相談しながら栽培計画をつくる
・大きな作業を協力しながら行う
・作業中も声を掛け合う
・一斉に休憩をとる

② 日曜日以外は複数人で水やり当番
・一人で活動しない
・決められた時間帯に活動する
・休むときは事前に連絡する

通年を通して収穫
=達成感の連続

子ども食堂への野菜提供
=地域貢献を実感

子どもからの感謝
=モチベーション

『ボランティア入門・あいまち講座』で新たな担い手が誕生！

昨年11月に開催した『ボランティア入門・あいまち講座』への参加をキッカケに、有償ボランティア活動「あいまち」に会員登録したり、「鶴見区シニアボランティア アグリ」などのボランティアグループに加入して活動されたりと、新たな担い手が誕生しました！



ボランティア活動は、何歳からでも始められます。
あなたの「得意を活かしたい!」「社会のお役に立ちたい!」という思いを応援しています。
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。

<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