

# なにわええまち通信

(浪速区生活支援コーディネーターだよ)

2023年3月  
第4号

生活支援体制整備事業では、生活支援コーディネーターが地域の関係機関と協力して、高齢者の方の社会参加や介護予防を進めるための仕組みづくりを行っています。“なにわええまち通信”をとおして、その取り組みや地域の様子をみなさんにお伝えしていきます。

地域の高齢者のみなさまの  
『あったらいいな』  
『やってみたいな』  
の声を“カタチに!!

地域の皆さまがいきいきと暮らせる  
仕組みづくりをお手伝いします!!

「生活支援コーディネーター」



機能評価プログラム

わになろなにわ健康塾@区社協開催

この事業は、コロナ禍における外出自粛により、心身機能の低下を感じている方を対象に、体力測定やアタマとココロの働きなど、ご自身の体の状態を知っていただき、より効果的な健康づくりのお手伝いをするを目的として、開催しています。

自分で設定した目標を達成するために、自分でできる運動や地域でできる活動など、作業療法士の先生から参加者1人1人に合わせたアドバイスをしていただき、約4か月間(11月～1月)取り組みました。



令和2年～3年度に参加された健康塾の卒業生もボランティアとして活躍!!



作業療法士の先生と面談をしながら、目標や4か月間取り組むことを考えます。



健康に関する講義やグループディスカッションへの取り組み、百歳体操のコツを学びました。

～参加者の声～

- ・参加者の方のお話が聞けて良かったです。とても励みになったので、私も頑張ります!!
- ・健康塾に継続して参加することが目標でした。無事に達成できて良かったです。

今回ご紹介するのは・・・

# 立葉地域大浪橋住宅 移動スーパー“とくし丸”



- ～参加者の方からも好評です！！～
- ・住宅の下まで来てくれるので、買い忘れがあってもすぐに買いに走れて便利です。
  - ・寒い日は買い物に行くだけでも一苦勞なので、助かっています。

開催日時：毎週木曜日 午後2時～2時半頃  
(百歳体操終了後) ※祝日を除く  
開催場所：大浪橋住宅集会所  
(久保吉2-1-1 大浪橋住宅2号棟前)



学び

団塊シニアの集いの場  
50・80よろこんで  
らっきー

交流

ボランティア

防災

楽生クラブ

趣味



楽生クラブは、50～80歳代の幅広い世代が集まり、そのパワーを生かした様々な活動に取り組まれています。趣味活動を中心に、学びや防災、ボランティア活動まで、難しいルールなどはなく、「わいわい、のんびり、楽しく」をモットーに活動されています！

今日はそんな楽生クラブの活動について、会長のMさんにお話を伺いました😊

## ～M会長からのメッセージ～

社会福祉協議会で毎月第1金曜日の午後4時30分より活動しているシニアの集まりで、趣味活動を中心とし、ボランティア活動や勉強（認知症への理解や年金の勉強）など、様々な分野で活動中です。

たまには外に出てと、“JR一筆書きの旅“に行きました😊天王寺でお弁当とおやつを購入し、奈良⇒柘植⇒草津⇒彦根⇒近江塩津⇒京都⇒大阪⇒新今宮と回ります。

※130円で朝9時に出発し夕方帰って来れます。朝の強い方であれば、和歌山から回っても面白いですよ!! (くれぐれもニアミスのないように...)

そんな楽生クラブは新規のメンバーも**絶賛募集中**です!!

楽しい活動にご興味がある方は、お気軽に下記連絡先までお問い合わせください。



どき・てらしま

これからも、生活支援コーディネーターが地域のいろいろな居場所に訪問をして、お話をお聞きし、活動をご紹介していきたいと考えています。

「うちの居場所を紹介していいよ」「あそこの集まりが気になる。調査してほしい」といった声も大歓迎です。

【お問い合わせ先】 大阪市浪速区社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター ☎06-6636-6027