

なにわええまち通信

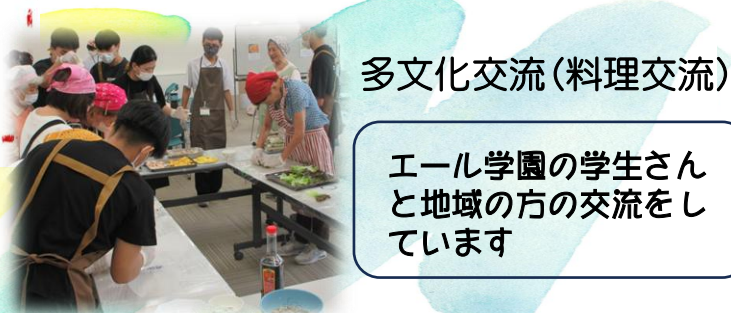
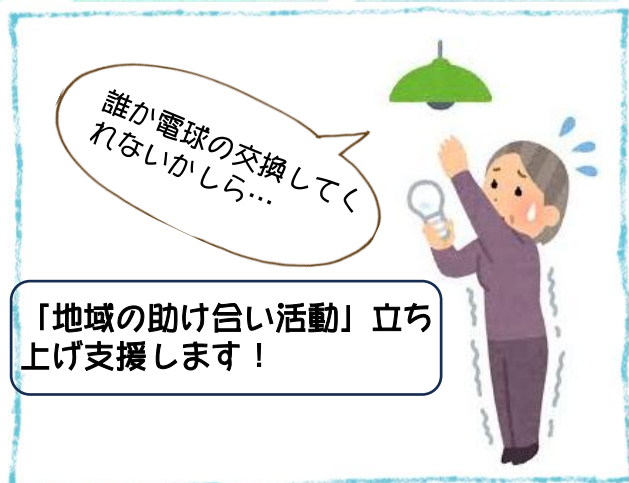
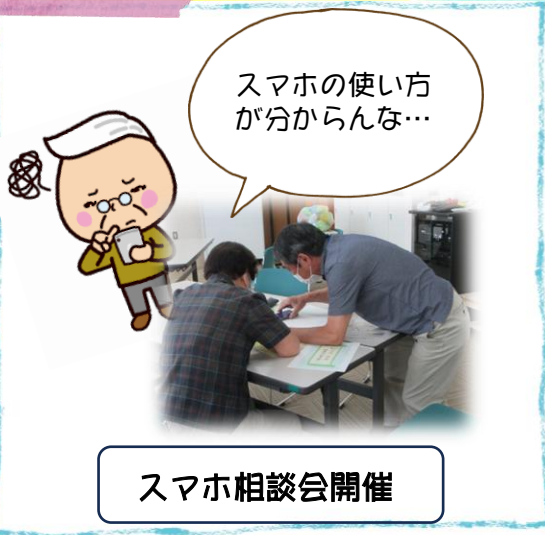
(浪速区生活支援コーディネーターだよ！)

2026年度
14号

生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、地域の支援や人と人をつなぐ役割を担っています。

地域の住民や団体と協力しながら、支え合いの仕組みを作ることも役割の一つです。みなさんと一緒に支え合いの輪を広げていきたいと思っています。お気軽に声をかけてくださいね！

例えば



なにわ100男立ち上げ1周年



R6.10 だし講座から始まりました～ eスポーツ ポーリング



天王寺動物園散策



健康マージャン



うどん打ち体験



ウォーキング

シニア男性が気軽に集まれる居場所です。

毎月1回、「これをやってみたい!」という声を大切にしながら、無理なく、楽しく活動しています。見学だけでも大歓迎!

まずは、問合せ先までご連絡ください☆

毎月第4木曜日10:00～浪速区社会福祉協議会 (浪速スポーツセンター内)

健康情報

「フレイル」知ってますか?

フレイルとは、加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の間の段階を指します。



身体フレイル

- ・筋力やバランスの低下、関節痛などによって転びやすくなる
- ・歩くのが遅くなる
- ・内臓機能の衰えによって、風邪や病気にかかりやすくなる
- ・体力が低下し、疲れやすくなる

たんぱく質を含んだバランスの良い食事を取り、定期的な運動によって筋力が衰えるのを予防して元気に楽しく過ごしましょう!!