発行：令和５年９月

大正区 生活支援コーディネーターだより vol.14

高齢者の生活・元気づくりを応援！
お役立ち情報をお届けします

＜発行＞ 社会福祉法人　大阪市大正区社会福祉協議会（大正区ふれあい福祉センター）
〒551-0013　大阪市大正区小林西1-14-3　☎：06-6555-7575　FAX：06-6555-0687　eMail：taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp　HP：https://www.taisho-fureai.or.jp/

運動の秋！ウォーキングから始めよう

ウォーキングマップ てくてく 大正 渡船編 を発行しました！

「てくてく大正 桜編」の反響にお応えして「渡船編」を新たに発行しました！大正区では市内最多の７か所で渡し船に乗ることができます。そんな渡船場の景色を楽しめるウォーキングコースを生活支援コーディネーターが歩いて調査しました。**「あんまり渡し船には乗らんわあ」**という方も、**「よく使うよ」**という方も、てくてくと歩いて大正区の魅力を再発見してみてください。
秋は過ごしやすい気候で運動にも取り組みやすい季節。
シルバー世代の皆さんに楽しみながら運動に取り組んでもらえると嬉しいです♪

この表紙が目印！
持ち運びに便利な
大きさです

置いている主な場所

- 大正区ふれあい福祉センター
- 大正区役所３階 保健福祉センター、保健福祉課ラック
- 大正図書館
- 各地域の福祉会館・憩の家

第２回 みんなで！てくてく 参加者募集

落合上渡船場
コースを歩こう
※渡船には乗りません

前回好評だったイベントの第２弾を開催！ウォーキングマップのコースをみんなで歩きます。
区役所の保健師さんによるアドバイスもありますよ。ぜひ一緒に歩きましょう♪

日　時　10月31日（火）午前10時30分～1時間程度
※雨天の場合は11月2日（木）に延期

集合場所　区役所前 噴水広場（解散場所も同じ）

対象者　50歳以上の方、医師から運動制限を受けていない方

定　員　20名（先着順）

受付期間　10月16日（月）午前9時～10月20日（金）午後5時

申込方法　電話または窓口にて受付
大正区社会福祉協議会　☎06-6555-7575

運動のポイント

区役所の
保健師さんからの
アドバイス！

★運動すると、どんないいことがあるの？

からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（※）、うつ、認知症などによるリスクを下げることができます。
ウォーキングは、持久力アップなど健康増進に効果がある上に、いつでもどこでも気軽にできて、気分爽快にしてくれます。
今より少しでも長く、少しでもからだを動かすことが健康への１歩です。

※ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。

★安全に運動を取り組むために

1. 健診は毎年受けて健康チェックをしましょう
2. その日の体調に合わせて、運動量や強さを調節しましょう
3. 運動前後に準備体操や整理体操をしましょう
4. 体を動かす時間は、少しずつ増やしましょう
5. 水分補給はこまめに、十分な量をとりましょう

運動前
忘れずコップ１杯程度のみましょう

運動中・運動後
のどが渇く前に、ひと口以上～コップ１杯位を目安にのみましょう
時間を決めて水分をとるなどの工夫をしましょう

運動の時間がとれない方も＋（プラス）10分の工夫で運動を習慣にしてみませんか？

- □ ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る
- □ エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- □ 買い物のときはすぐカートを使わず手でカゴを持つ

★あそびコーナーの答え　① B　② E　③ C　④ D　⑤ A

囲碁・将棋サロンへお越しください

お子さんも大歓迎!

和気あいあいと、時には白熱し、囲碁や将棋を自由に対局できる場所です。夏休み企画の世代間交流「囲碁・将棋にふれよう！」では、シルバー世代の皆さんと小学生が真剣に対局される様子もありました。
子どもの参加もいつでも大歓迎なので、お友達と、お孫さんと、親子で…ぜひご参加ください。老若男女問わず頭をフル回転させて一緒に楽しみましょう。

場　所 大正区ふれあい福祉センター３階（小林西 1-14-3）

日　時 毎週土曜日 午後１時～４時

●事前の参加連絡不要　●出入り自由　●参加無料

※小学３年生以下のお子さんは保護者による送迎をお願いします。

買い物支援の輪　移動販売が広がっています

移動販売車 停車場所・時間

毎週木曜日に決められた場所・時間にやって来ます

※道路事情や混雑状況により到着時間が前後する場合があります。
※令和５年９月現在の情報です。（場所・時間は販売場所の増減などにより変動することがあります。）

移動販売に関してはパルコープ移動販売係にお問い合わせください。

☎ 070-2272-6765　受付：午前９時～午後６時（月～金）

昨年 10 月より鶴町地域で生活協同組合おおさかパルコープによる移動販売がスタートし、多くの方の買い物が便利になっています。新たに今年５月から「買い物に行くのが不便」「移動販売が来てくれたらなあ」という声が出ていた地域でも順次、移動販売車の巡回がスタートしています。（北恩加島地域、南恩加島地域の一部）
生鮮食品やお惣菜など豊富な品ぞろえで、「自分で見て選べるのがうれしい」「足の調子が悪いので近くで買い物ができてありがたい」といった声があり、シルバー世代の買い物支援につながっています。

ちょこっとあそびコーナー

～童謡の歌いだしから曲名をあてよう～

答え

①誰かさんが誰かさんが・・・・（　　）
②ささの葉さらさら・・・・・・（　　）
③うさぎ追いしかのやま・・・・（　　）
④秋の夕日にてる山・・・・・・（　　）
⑤春になればしがこもとけて・・（　　）
（すがこ）

この中から答えてね

A．どじょっこふなっこ
B．小さい秋みつけた
C．ふるさと
D．紅葉
E．たなばたさま

★答えは表面のどこかにあるよ

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくりを応援します

のざき	おの	やまもと
担当	担当	担当
大正区全域	三軒家西・三軒家東・泉尾東・泉尾北・中泉尾・北恩加島	小林・平尾・南恩加島・鶴町

●次回、生活支援コーディネーターだより Vol.15 は１月中旬発行予定！お楽しみに！