

フシふれ大正

令和7年
1.23発行

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、地域での支えあい活動を応援します！

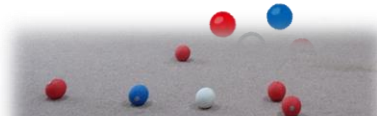
ニュースポーツで健康づくり

年齢や体力に関係なく誰でも気軽に楽しめるスポーツ、「ボッチャ」「モルック」を知っていますか？地域の中で取り組んでいる場をいくつか紹介します。

ボッチャ

ヨーロッパ発祥でパラリンピックの正式種目です。
上から投げても下から転がしても、蹴っても楽しめます。

投げる！



ねらいを定めたり
拾ったり、いい運動



赤・青に分かれて球をすべて投げていき、
いかに白いボールに近づけることができるかを競います。

➡白いボールに近いほうが勝ち！

みんなでワイワイ、
元気になるわ～

集会所で実施中

- ・場 所：千島第2住宅 集会所
(千島3-9)
- ・主 催：千島第2住宅自治会



集まった仲間で体を動かし、会話することも楽しみのひとつになっています。

「やってみたい！」「ここでできないかな？」という方は
生活支援コーディネーターにご相談ください。
用具の貸出しや、新しく始めるお手伝いもします。



のざき



さとう



やまもと

地域で取り組みが広がっています



モルック

木を使った、フィンランド発祥のスポーツです。
激しい動きがないので、誰でも楽しめます。

投げる！



チームに分かれて交互に投げます
→先に50点になったら勝ち！

- 1~12が書いた棒にモルック(木の棒)を投げる
- ・1本だけ倒れる→書いてある数字が得点に
- ・1本以上倒れる→倒れた本数が得点に



点数をつけるのに
計算して頭も使うよ

公園で実施中



週に一度の楽しみ！まだ
終わりがたくないなあ



50点ピッタリになると
金メダルがもらえて
嬉しい！

事前の申込み不要

- ・開催日：毎週金曜 10:00~11:00
- ・場 所：泉尾浜公園(泉尾7-17-7)
- ・主 催：大阪きづがわ医療福祉生協

頭の体操でひといき…♪

2つのカードを選び、言葉を5つ作りましょう。カードは余らないように組み合わせましょう。

明け	手帳	のぼり	桜	梅雨
雪	吹雪	合戦	お薬	うなぎ



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内)

〒551-0013 大正区小林西1-14-3
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時：平日 9:00~19:00
土曜 9:00~17:30 (日・祝休み) ホームページ ライン

友だち登録を!

