

あさひあったか通信

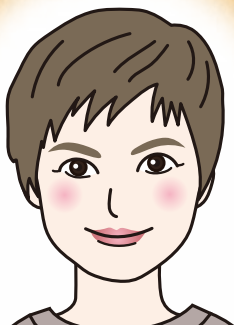
発行: 社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会 | 住所 旭区高殿6-16-1 | ☎06-6957-2200

生活支援コーディネーターとは??

私たち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、自立した生活を送り続けることができ、地域のなかでつながりをもって元気に暮らし続けること、また、生きがいをもって活躍することができるよう、お手伝いをしています。

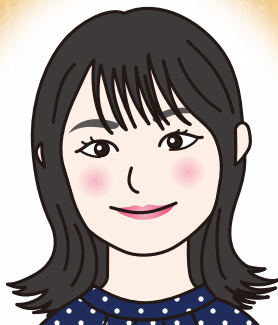
令和6年
8月発行
第7号

第2層
生活支援コーディネーター
長谷川



旭区東部圏域担当
(太子橋・今市・千林・
森小路・清水・新森)

第1層
生活支援コーディネーター
森山



旭区全域
旭区圏域
(大宮・高殿) 担当

第2層
生活支援コーディネーター
田中



旭区西部圏域担当
(中宮・生江・赤川)

旭区では、私たちが生活支援コーディネーターをしています!地域の活動に訪問させていただき、皆さんのお話をお聞きしたりしています。

こんな活動、つどいの場に参加したい、介護予防・生活支援のため、活用したい場所がある、やってみたいことがあるなど、お気軽にご相談ください!

スマホお悩み相談会 開催しています!

毎月第4金曜日に、スマホサポーターが基本操作やLINE、アプリなど、皆さんの聞きたいことを教えてくれるスマホお悩み相談会を開催しています。参加費無料・事前申込制です。「スマホを持っているがうまく使いこなせない」、「普段使っていてわからないことがある」という方は、ぜひご参加ください。

当日は、充電を満タンにした上でご自身のスマートフォンをお持ちください。

- 開催日 毎月第4金曜日 午前10時~11時
- 場所 旭区在宅サービスセンター 2階ボランティアルーム
- 申込 旭区社会福祉協議会 ☎06-6957-2200



地域で高齢者が
参加できるつどいの場を
紹介した

『あさひつどいの場MAP』 を作成しました！

『あさひつどいの場MAP』では、旭区で高齢者が参加できる喫茶や体操、趣味を楽しめるサークル活動などの地域活動を紹介しています。
開催内容や日時その他、活動の雰囲気わかる写真も見るができますので、ぜひご利用ください！

高殿・高殿南・大宮



中宮・生江・城北



清水・新森・古市・太子橋



『あさひつどいの場MAP』は、上記のQRコードから確認できます！

もっと・あつたか体操をして、フレイル予防を！

もっと・あつたか体操とは、旭区理学療法士会監修のもと作った、普段の体操にちょい足して、また、空いている時間に気軽にできる合計10分程度の体操です。

もっと・あつたか体操を継続して行くと、歩行能力やバランス能力の向上、筋力アップが期待できます！ぜひお試しください。

体操の内容、効果を説明した動画が
こちらのQRコードから見れます！

