

あさひあったか通信



LINE



HP

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 電話番号 06-6957-2200

あさひあったか通信では、気軽にできる体操などの介護予防ツールの紹介や、参加できる介護予防の活動、地域での取り組み紹介などを行っています。
今回は「あさひあったか通信」記念すべき第10号となります！

あさひあったか通信第1～9号



あさひあったか通信増刊号



今すぐ活用できる！

介護予防ツール紹介

スキマ時間に気軽に！

「もっと・あったか体操」

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、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・あったか体操」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のQRコードから見れます！

気になる活動を選んで参加できる！

あさひあったか通信特別号「あさひつどいの場MAP」

旭区で開催されている喫茶や体操、サークル活動など、高齢者が参加できる場を紹介しているものです。各地域の活動内容や様子がわかる写真が掲載されています。

旭区社会福祉協議会の窓口および旭区役所、旭区老人福祉センター、旭区民センター等に置いておりますので、ぜひご利用ください！QRコードからも閲覧可能です。



地域の活動などで活用できる貸出し物品あります！

(5名以上の方が集まる地域での活動において)

貸出しの際は、職員およびボランティアが訪問します。お気軽にお問合せください！(^^)！

● コミュニケーション麻雀パイセット



● eスポーツゲームセット



発行・問合せ

社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業

〒535-0031 大阪市旭区高殿 6-16-1

TEL 06-6957-2200

FAX 06-6957-7282

令和8年1月発行

生活支援コーディネーターとは

高齢者が住み慣れた地域で、地域の中でつながりをもって元気にいきいきと暮らし続けるには、地域での交流、支え合いが大切です。

生活支援コーディネーターは、地域で生活する皆さんが気軽に交流できる場づくりや、活動していくためのお手伝いをしています！



具体的には何をしているの??

- 地域の良いところや困りごとを発見
- 地域で求められている活動や、支え合いの仕組み作り
- 新しい活動の立上げお手伝い、続けるためのサポート
- 地域活動に参加するきっかけづくり
- 講座や勉強会の開催
- 地域活動の情報発信

など



例えばどんなことが相談できるの??

- 「近くで参加できる地域活動はないかな…」
- 「新しく百歳体操を始めたい」
- 「地域で何かお手伝いをしたい」
- 「趣味を生かせる場はないかな？」
- 「最近お買い物や外出がしんどい…」 など



情報募集中!

「買物宅配や見守り活動など、こんな活動を地域でしているよ～」
 「空きスペースを地域で活用してもらいたいな～」
 など、お待ちしております！



あなたの思いや地域の情報をお聞かせください。
 生活支援コーディネーターと一緒に考えてみませんか？

お気軽にご相談ください!



今年度、生活支援コーディネーターが関わり、実際に立ち上がった活動を一部紹介!

会館のある場所からは離れており、大きな道路を渡らなければならないため、なかなか参加が難しい…という声から

「スマイル高殿(ふれあい喫茶)」

日時 毎月第2金曜日 午前10時～12時

場所 高殿西第2住宅集会所 (旭区高殿2-13)

ボランティアさんが運営されています!(^^)!



みんなで歌ったりできる場所がほしい!という声が多数あり…

「うたごえ喫茶」

日時 奇数月最終木曜日 (変更の可能性あり) 午後3時～4時

場所 カフェミルトス (旭区新森3-7-7)

ボランティアさんの生演奏に合わせて歌うことができます!(^^)!



今すぐ参加できる!!活動紹介

詳しくはお問い合わせください(^^)

男のカフェ「火の鳥」

コーヒーを飲みながら、自由にお話できるカフェです。参加は、原則男性または男性を含むグループです。

日時: 原則毎月第2金曜日
 午後1時30分～3時30分
 場所: 旭区在宅サービスセンター2階
 費用: 飲み物1杯(お菓子付き) 100円



スマホお悩み相談会

日頃スマホを使っていて、わからないこと、聞きたいことを質問できます。(基本的な操作に限ります)

日時: 原則毎月第4金曜日
 午前10時～11時頃
 場所: 旭区在宅サービスセンター2階



コミュニケーション麻雀

たわしサイズの大きなパイを使って、2～3人で相談(コミュニケーション)しながら行います。

日時: 原則毎月第2金、第4月曜日
 午後1時30分～4時
 場所: 旭区在宅サービスセンター3階



eスポーツ

ビデオゲームを使って、ボウリングやテニスといったスポーツ、ぷよぷよなど頭を使うゲームをみんなで行います。

日時: 原則毎月第1金、第4木曜日
 午後1時30分～4時頃
 場所: 旭区在宅サービスセンター2階



地域の会館・憩の家などで開催している地域活動は、裏面で紹介している「あさひつどいの場MAP」をご覧ください!

