

得

マルトク

に~よん参考書

~コミュニティ情報編~



生きがい



楽しみ

~いきいき・はつらつとした人の 多い地域づくりをめざして~

交流



出会い



フレイル予防のために定期的に
チェックをしましょう!!

1・2

地域のみなさんと居場所・
活動の場をつくりました♪

3・4

なにわ元気塾
(大阪市介護予防教室)

5

いきいき百歳体操

6

高齢者食事サービス
ふれあい喫茶

7

陽だまりカフェ(認知症カフェ)
ちよここと♡助っ人ポイント制度
大阪市介護予防ポイント事業

8

〈編 集〉 西淀川区(得)に~よん参考書~コミュニティ情報編~作成部会
 西淀川区医師会在宅医療・介護連携相談支援室 / 西淀川区地域包括支援センター / 西淀川区南西部地域包括支援センター
 陽だまり西淀川オレンジチーム / 佃地域総合相談窓口「アイ」 / 淀地域総合相談窓口 / 西淀川区理学療法士会
 西淀川区訪問看護ステーション連絡会 / 西淀川区役所
 西淀川区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業・地域支援担当・見守り相談室)

〈発 行〉 西淀川区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業・地域支援担当・見守り相談室) / 西淀川区地域包括支援センター
 西淀川区南西部地域包括支援センター / 西淀川区老人福祉センター

〈協 力〉 一般社団法人 西淀川区医師会 / 一般社団法人 西淀川区歯科医師会
 一般社団法人 西淀川区薬剤師会 / 西淀川区生涯学習関連施設連絡会 / 西淀川区役所



西淀川区社会福祉協議会
マスケットキャラクター

ふくふ君

外出せず運動の機会や人との交流の機会が減少すると心や身体が衰える原因になります。
人との交流、社会参加をしていつまでもいきいきはつらつと過ごせるようフレイル予防をしましょう!

フレイルって?



に～よん

ふくふ君、近所のおじいちゃんとおばあちゃんから「15分以上
続けて歩くことがしんどい」って相談を受けたんだけど…



ふくふ君

それは“フレイル”の前兆じゃないかな。

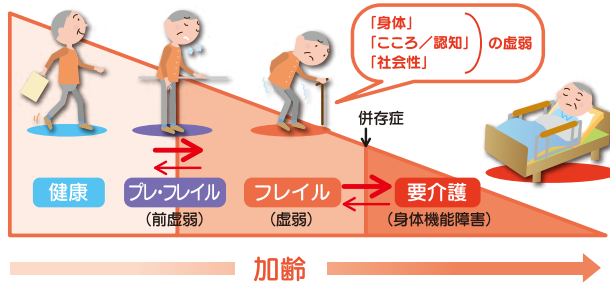


フレイルってなに?

フレイルとは、「**加齢に伴う
虚弱**」のことだよ。

病気やけがをしたり、筋力や活動、
食欲が低下したりすることで、要介
護状態になる原因のひとつだよ。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
「フレイル予防ハンドブック」から引用



そうなんだ! おじいちゃんとおばあちゃんに教えてあげなきゃ。
フレイルを予防する方法はあるの?

「**運動**」・「**栄養**」・「**社会参加**」を意識して、様々な活動
に取り組めば、介護が必要になる状態を防ぐことが
できるよ

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
「フレイル予防ハンドブック」から引用

- ① たっぶり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

身体活動
運動、
社会活動等

栄養
食・口腔機能

- ① 食事(たんぱく質、
そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的
な管理

社会参加
就労、余暇活動
ボランティア等

- ① お友達と
一緒にご飯を
- ② 前向きに
社会参加を



「生活活動」に「運動」をプラス+ 西淀川区訪問看護ステーション連絡会・西淀川区理学療法士会

家事や仕事といった、日常で行う身体活動を「生活活動」といいます。一方で「運動」とは、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施するものをいい、ウォーキングやスポーツ、筋力トレーニングなどがこれにあたります。フレイル予防として、「生活活動」をしっかりと行うことは、とても重要です。

しかし、筋力を維持・向上するためには、「生活活動」で使用する以上の負荷を身体に加える必要があり、「運動」は、その点で非常に効果的です。『毎日しっかり「生活活動」をしているから、フレイル予防は万全だ』と油断せず、「運動」をプラスするようにしましょう。

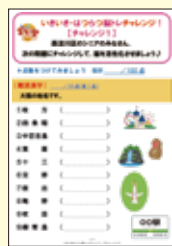
また、仲間と一緒に行うことで、社会参加にもつながり、フレイル・ドミノを防ぐことも期待できます。簡単に始められる運動を「いきいき・はつらつ運動チャレンジ!」でご紹介していますので、ご活用ください。

「いきいき・はつらつチャレンジ!」シリーズ

●ご自宅で取り組めるフレイル予防として「いきいき・はつらつチャレンジ!」シリーズをご活用ください!



「運動チャレンジ!」



「脳トレチャレンジ!」



「栄養チャレンジ!」

「健口チャレンジ!」

イレブン・チェック

④に~よん参考書シリーズでポイントを確認しよう!

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい



※問4. 8. 11は「はい」、「いいえ」が逆になっています。
 出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

1つでも多く青信号を増やすことでフレイル予防につながります。

最期まで自分らしく生きるため、元気うちに人生会議もしましょう!



詳しくは人生会議編をチェック!

あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

地域のみなさんと居場所・

地域のみなさんと居場所・
活動の場をつくりました。

① エコキャップボランティアの日

場所 西淀川特別養護老人ホーム
(大和田2-5-11 ☎06-6477-6565)

活動日 毎月第2水曜日 13:30~

② エコキャップ分別ボランティア

場所 地域密着型通所介護
リハビリデイサービスたいいくのじかん
(竹島3-4-3 ☎06-7164-2312)

活動日 毎月第1土曜日 14:00~



③ ふれあい健康麻雀

場所 西淀川区老人福祉センター1階多目的室
(佃2-9-5 ☎06-6474-4100)

活動日 毎月第1・3水曜日 13:30~16:00

④ ききみみ会(傾聴ボランティア)

場所 西淀川区在宅サービスセンター ふくふく
(千舟2-7-7)

活動日 随時

定例会 毎月第2木曜日 14:00~



⑤ ふれあい麻雀クラブ

場所 西淀川区在宅サービスセンター ふくふく
(千舟2-7-7)

活動日 毎月第4火曜日 13:30~15:00
15:30~17:00



⑥ 健康麻雀クラブ

場所 竹島コミュニティ会館
(竹島2-2-40)

活動日 毎月第1・3土曜日
13:00~17:00

⑦ フレール農園

場所 西淀地域在宅サービスステーション
敷地内(福町2-4-16)

活動日 随時



参加ご希望の方は、西淀川区社会福祉協議会(ふくふく)生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

活動場所や活動日が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

一緒に新たな
活動の場を
作りませんか？

活動の場をつくりました♪

⑧ ふくふくカフェ

場 所 西淀川区在宅サービスセンター ふくふく
(千舟2-7-7)

活動日 毎月1回 10:30~12:00
※開催日時についてはHPに掲載



⑨ さざんかシニアカフェ

場 所 西淀川区在宅サービスセンター ふくふく
(千舟2-7-7)

活動日 不定期

⑩ さくらんぼの会

場 所 西淀川区在宅サービスセンター ふくふく
(千舟2-7-7)

活動日 毎月第2金曜日 14:30~15:30(変動あり)

⑪ ふくふくうたごえ広場

場 所 西淀川区在宅サービスセンター ふくふく
(千舟2-7-7)

活動日 不定期



⑫ 書道活動

場 所 小規模多機能型居宅介護
アルモニー西淀川大野 1階相談室
(大野1-11-24)

活動日 毎月第2金曜日
13:30~14:15 14:30~15:45



⑬ リバーサイドふようふくみみ広場

場 所 特定施設入居者生活介護
リバーサイドふよう
(福町2-11-5 ☎06-6473-2101)

活動日 ※休止中(R8年3月現在)

⑭ パペポ寺子屋カフェ

場 所 元野里本町商店街(サントノーレ1階)
(野里2-5-1)

活動日 毎月第4月曜日 13:30~

⑮ に~よんサロン

場 所 西淀川区医師会西淀川公害医療センター
1階(姫島6-3-36)

活動日 毎月第3木曜日 15:00~

⑯ 元気アップ体操

場 所 イズミヤショッピングセンター福町
(福町3-2-15)

活動日 毎月第2火曜日 13:30~14:00



地域のみなさんと居場所・
活動の場をつくりました♪

お問合せ先 西淀川区社会福祉協議会(ふくふく) 生活支援コーディネーター ☎ 06-6478-2941



身近な活動の場

なにわ元気塾 大阪市介護予防教室 **要申込**

「年齢を重ねても自分らしく“いきいき”とした生活を送れること」を目的として、体操や認知症予防の学習、栄養改善、お口の機能向上など、一緒に学んで健康づくりに取り組みましょう。

※65歳以上の方がご参加いただけます(申込み時に介護保険被保険者証をご提示ください)

※参加はいずれか1ヵ所になります(会場は選択可)。見学希望の方はご連絡をお願いします。



なにわ元気塾
(大阪市介護予防教室)

地域	場所	開催日時
柏里	柏里会館	第2火曜日 10:00~13:30~
野里	野里福祉会館	第2金曜日 13:30~
歌島	白鳥会館	第3木曜日 10:00~
香篔	香篔会館	第1木曜日 10:00~
竹島	竹島コミュニティ会館	第1木曜日 13:30~
佃	老人福祉センター	第4水曜日 13:30~
大和田	大和田福祉会館	第3火曜日 13:30~

地域	場所	開催日時
千舟	千舟会館	第3水曜日 13:30~
姫里	姫里コミュニティ会館	第3火曜日 10:00~
姫島	姫島福祉会館	第1火曜日 10:00~
福	福町会館	第1火曜日 13:30~
大野百島	寿会館	第1水曜日 10:00~
川北	川北コミュニティ会館	第3木曜日 13:30~
出来島	出来島コミュニティ会館	第3金曜日 13:30~

お問合せ先 西淀川区社会福祉協議会(ふくふく) 介護予防担当 ☎ 06-6478-2941

場所	開催日時
柏花コミュニティ会館	第1木曜日 13:30~
御幣島市営住宅 第2集会所	第4木曜日 13:30~
大和田西会館	第1水曜日 13:30~

場所	開催日時
姫島福祉会館	第2金曜日 13:30~
姫島会館	第4月曜日 13:30~

お問合せ先 一般社団法人 介護予防いきいきわくわく推進協議会 ☎ 090-5254-0701

活動場所や活動日が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。



身近な活動の場



いきいき百歳体操



みんな一緒に「百歳体操」地域で広がる介護予防の輪

- ☆ご自宅近くで、気軽に参加できます!
- ☆百歳を目指して、なが〜く続けられるプログラム
- ☆運動だけじゃない!あなたの生活をより豊かに!

「いきいき百歳体操」とは

週1~2回、1回30分のペースでおもりを手首や足首につけて椅子に座って行う筋力体操で、続けることで90歳を超えた人でも筋肉をつけることができます!

「かみかみ百歳体操」とは

食べる力や飲み込む力をつけ、お口の働きを向上する体操です。

「しゃきしゃき百歳体操」とは

体を動かしながら、頭をフル回転させることにより、認知機能を向上させる体操です。



詳細は百歳体操マップを参照してください。



5人以上のお仲間が集まれば百歳体操をはじめられます。

DVDを再生できる機器、背もたれのある椅子さえご準備いただければ、区役所より体操に使うおもりやDVDを貸出、体操の専門家を派遣します。

仲間と楽しく、無理なく続けて、より自立した生活を送りましょう!

お問合せ先

西淀川区役所 保健福祉課
健康推進グループ 2階25番
☎ 06-6478-9968



いきいき百歳体操

老人クラブ

老人クラブの活動でいきいきはつらつ健康づくりをしませんか?

老人クラブは、おおむね60歳から入会できます。人とのつながりは楽しいことにつながります。地域の仲間と活動して、楽しくすごしましょう!

※活動内容は地域によって異なります。詳しくは西淀川区老人クラブ連合会事務局にお問い合わせください。

お問合せ先

西淀川区老人クラブ連合会事務局
西淀川区老人福祉センター内 ☎06-6474-4100



サロン活動

有料

高齢者食事サービス 要事前申込

各地域でボランティアが、高齢者向けに、会食や配食を行っています。地域の会館に集まって、食事を介し、参加者同士、和気あいあいとおしゃべりを楽しむなど、仲間づくりや見守り活動の場になっています。

地域	場所	開催日	地域	場所	開催日
野里	野里福祉会館	第1・3水曜日	姫里	姫里会館老人憩の家	第1・3金曜日
香簞	香簞会館	第1水曜日	福	福町会館	第3火曜日
佃	配食	第4水曜日	大野百島	寿会館	第1・2・3水曜日
千舟	千舟会館	偶数月の第2土曜日	出来島	出来島コミュニティ会館	第3日曜日



お問い合わせ先 西淀川区社会福祉協議会(ふくふく) 地域支援担当 ☎06-6478-2941

有料

ふれあい喫茶

各地域のボランティアが、「住民同士が気軽に交流する場」として、喫茶活動を行っています。誰でも参加でき、おしゃべりを楽しみ、井戸端会議のようなあたたかい「場」が身近な地域にあります。

地域	場所	開催日	地域	場所	開催日
柏里	柏里会館	第3土曜日	千舟	千舟会館	奇数月の第2土曜日
歌島	白鳥会館	第3土曜日	姫里	姫里会館老人憩の家	第4火曜日
竹島	竹島コミュニティ会館	第2・4金曜日	姫島	姫島福祉会館	第3水曜日
佃	佃会館	第1火曜日	福	福町会館	第2日曜日
大和田	大和田福祉会館	第1水曜日	川北	川北コミュニティ会館	第2日曜日
香簞	香簞会館	第3土曜日	出来島	出来島コミュニティ会館	第2土曜日



お問い合わせ先 西淀川区社会福祉協議会(ふくふく) 地域支援担当 ☎06-6478-2941

活動場所や活動日が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

サロン活動

有料

陽だまりカフェ(認知症カフェ)

認知症の当事者のみならず、ご家族や地域の方々と一緒に集まることができる認知症カフェがあります。西淀川区では認知症カフェではなく「陽だまりカフェ」という名称で、どなたでも参加しやすいカフェを目指しています。陽だまりカフェ一覧のリーフレットは、陽だまり西淀川オレンジチームで配架しています。詳細は陽だまりカフェ一覧をご参照ください。



お問合せ先 西淀川区南西部地域包括支援センター
(陽だまり西淀川オレンジチーム)
☎06-6476-3563

コラム

ボランティアのすすめ

ボランティアは誰かに強制されてするものではなく、活動の場や時間を自分で選ぶことができます。自分の意志で行うボランティア活動は、充実感や達成感を得られるほか、自分の「できる」を増やしたり、居場所や人とのつながりを得ることによって、自分の世界を広げることができます。ボランティア活動は人の役にも立つ一方で、自分の人生をより豊かにできるのです。

西淀川区内では、様々な分野やスタイルのボランティアがあります。まずは自分のペースで、あなたの人生に「生きがい」を増やしてみませんか？



ちょこっと♡助っ人ポイント制度

地域でちょこっと手助けをしませんか？

「ちょこっと♡助っ人ポイント制度」は西淀川区地域福祉計画・地域福祉活動計画の取り組みの1つです。福祉施設、団体の事業や活動などの、ちょっとした困りごとや手伝ってほしいことをちょこっと手助けすると、活動に応じてポイントがもらえます。

「ちょこっと♡助っ人」って
どんな人？

- ・地域活動や福祉活動などに興味や関心をもっている人
 - ・本格的な活動に関わるのは難しいけれど、簡単なお手伝いならやってみたい人 など
- ※活動には登録が必要です。

詳細については西淀川区社会福祉協議会のHPをご覧ください。

集めたポイントは
『ステキなもの』と
交換♪



大阪市介護予防ポイント事業

外出の機会の増加や社会参加の推進を図ることで、生きがいづくりや介護予防をめざします。

事前に研修を受けて登録した65歳以上の方が、特別養護老人ホームなどの介護保険施設や保育所などでポイントの対象となる活動をおこなった場合にポイントが貯まります。貯まったポイントは換金することができます。(年間換金上限あり)※詳細については大阪市社会福祉協議会にお問合せください。



お問合せ先 大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当 ☎06-6765-5610

活動場所や活動日に変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

西淀川区生涯学習ルーム

お問い合わせ先

御幣島1-2-10西淀川区役所
地域支援課 地域支援グループ
☎ 06-6478-9899



あなたの近くに 生涯学習ルーム

生涯学習推進員がお手伝いします

生涯学習ルーム

柏里小学校、野里小学校、歌島小学校、香簀小学校、御幣島小学校
大和田小学校、佃小学校、佃西小学校、姫里小学校、姫島小学校
福小学校、川北小学校、出来島小学校

こんな教室や居場所づくりをしています

小学校の多目的室などを利用して、書道・コーラス・ダンスなどの様々な講座を開催しています。

各ルームは、生涯学習推進員(地域の生涯学習を推進している市民ボランティア)が講座を企画し実施・運営しており、地域のみなさんの交流の場となっています。

西淀川図書館

お問い合わせ先

御幣島1-2-10
☎ 06-6474-7900



開館時間 火～金…10:00～19:00、土日祝…10:00～17:00 休館日 月(祝は開館)、第3木、年末年始、蔵書点検期間

※開館時間・休館日は変更になることもあります。詳しくはホームページでご確認ください。

西淀川区役所の地下1階ながら明るい読書空間で、絵本の読み聞かせやおはなし会、読書会などの催しもしています。どうぞお気軽にご利用ください。

こんな教室や居場所づくりをしています

えほんげきじょう…毎月第2土曜日 11:00～
えほんのじかん…毎月第4土曜日 11:00～
いろいろな絵本を読んだり、紙芝居をします。

パタポンおはなし会…毎月第3土曜日 11:00～
おはなしボランティアパタポンのみなさんによる
ストーリーテリング。



西淀川区民ホール

お問い合わせ先

御幣島3-13-3
☎ 06-6472-6000



開館時間 9:30～21:30 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)※必要に応じて臨時に休館することがあります。

こんな教室や居場所づくりをしています

発表の場ということで、毎年

☆フラダンス教室…

クリスマス会を
行っています。



☆書道教室(楷書・細筆)…

区役所区民ギャラリー
にて作品展示して
います。



講座案内

書道
華道
中国語
カラオケ
フラダンス

リフレッシュヨーガ
キッズhiphop
ズンバ
茶道
3B体操



西淀川区民会館(エルモ西淀川)

お問い合わせ先

大和田2-5-7
☎ 06-6471-9217



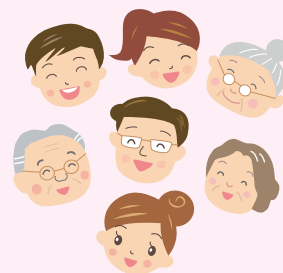
開館時間 9:30～21:30 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)※必要に応じて臨時に休館することがあります。

こんな教室や居場所づくりをしています

西淀川区民会館は、利用者相互の温かい交流を通じて、明るく連帯感のあるまちづくりを推進するため、誰もが気軽に集会や各種行事に利用できるコミュニティ施設です。

講座案内

3B体操(男女)／ストリートダンス教室
気功教室／シャドウボックス教室／新体操キッズ教室
ヨーガ教室／リズム体操教室／トールペイント教室



関連施設

西淀川屋内プール

お問合せ先
大和田2-5-7
☎ 06-6474-9940



開館時間 9:00~20:30(受付は20:00まで) 休館日 月、年末年始(12月28日~1月4日)

こんな教室や居場所づくりをしています

〈無料プログラム〉 (施設利用料別途)

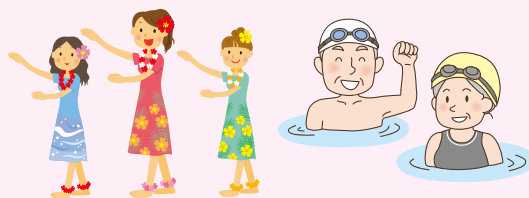
- ・アクアビクス
- ・エアロビクス
- ・ストレッチボール



〈有料プログラム〉

- ・フラダンス
- ・水泳教室

※詳しくはお問い合わせください。



西淀川スポーツセンター

お問合せ先
野里2-10-35
☎ 06-6472-9200



開館時間 9:00~21:00 休館日 月(休日の場合は翌日が休館)、年末年始(12月28日~1月4日)

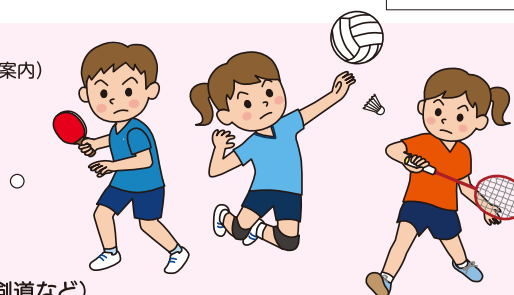
※施設点検などのために臨時休館することもあります。

こんな教室や居場所づくりをしています

抽選申込方式(一般利用のみ) 詳細はOPAS(大阪市情報総合センターウェブサイトにて案内)

- ・各スポーツ教室…(有料)詳細は当施設ウェブサイトにて案内
- ・ミックス卓球…12:30-13:30 木曜日(卓球教室開催前)
¥330どなたでもご利用可能
- ・開放DAY…9:30-11:15 第2・4土曜日
整理券配布9:00~ 受付9:15~
¥200 小学生¥100
卓球・バドミントン利用可能

・西淀川区主催の各スポーツ大会会場…(卓球・バドミントン・ソフトバレー・剣道など)



西淀川区老人福祉センター

お問合せ先
佃2-9-5
☎ 06-6474-4100



開館時間 9:00~17:30(利用時間:10:00~17:00) 休館日 日・祝、年末年始

こんな教室や居場所づくりをしています

いろいろなことに参加することで、生きがいと健康を保つことができます。

- ・区内NPO団体と連携して、認知症予防のための「おとなのてらこや」を開催しています。
- ・区役所地域支援課・図書ボランティアとの連携により「に~よん文庫」を開設しています。
- ・健康づくりのための「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」の場を開設しています。

生きがいづくりのための憩いの場として様々なイベント・講習を開催しています。皆さまのご利用をお待ちしております。



西淀川区子ども・子育てプラザ

お問合せ先
姫里2-13-22
☎ 06-6474-7245



開館時間 9:00~17:30

休館日 月、祝、年末年始(12月29日~1月3日)※こどもの日と7月21日~8月31日の月、祝は開館

ファミリー・サポート・センター西淀川【提供会員募集】

ファミリー・サポート・センターでは、お子さんの送迎や一時預かりのお手伝いができる人を募集しています。地域の子育てを支えあう活動に協力していただけませんか? 有償の活動ですので、登録には講座の受講が必要です。ご興味がある人はお気軽にご連絡ください。

☎06-6474-7280



こんな講座や居場所づくりをしています



子育て中の親子が集い、おもちゃや大型遊具で遊べる「つどいの広場」。放課後や学校の休みの日に自由に来館して、宿題やトランプ、ドッジボールなどができる「児童の遊びの場」を開設しています。

