

いきいき咲かそう！サークル活動

介護予防を目的とした百歳体操が、28年10月から始まりました。いまは毎週金曜日にやっていますが部屋に入りきらなくらいたくさんの方に集まってもらっています。回数や日数を増やしたほうが良いかな？と嬉しい悲鳴です。



神路寿会 家門さん

定期的にみんな顔を合わせることが、豊かな暮らしにつながっていくんだといつも感じています。



アクティブシニアのボランティア活動



これまで仕事一筋でやってきて、退職してから1年間ブランクがありました。70歳になっても体力的に動けるので、「何かしないと」という思いで、有償ボランティアのきづくちゃん「たすけ愛」活動の会へ登録しました。

「誰かのために」という思いで、ゆるやかな流れの中、確かなつながりが深まっていくことを感じつつ楽しく活動しています。

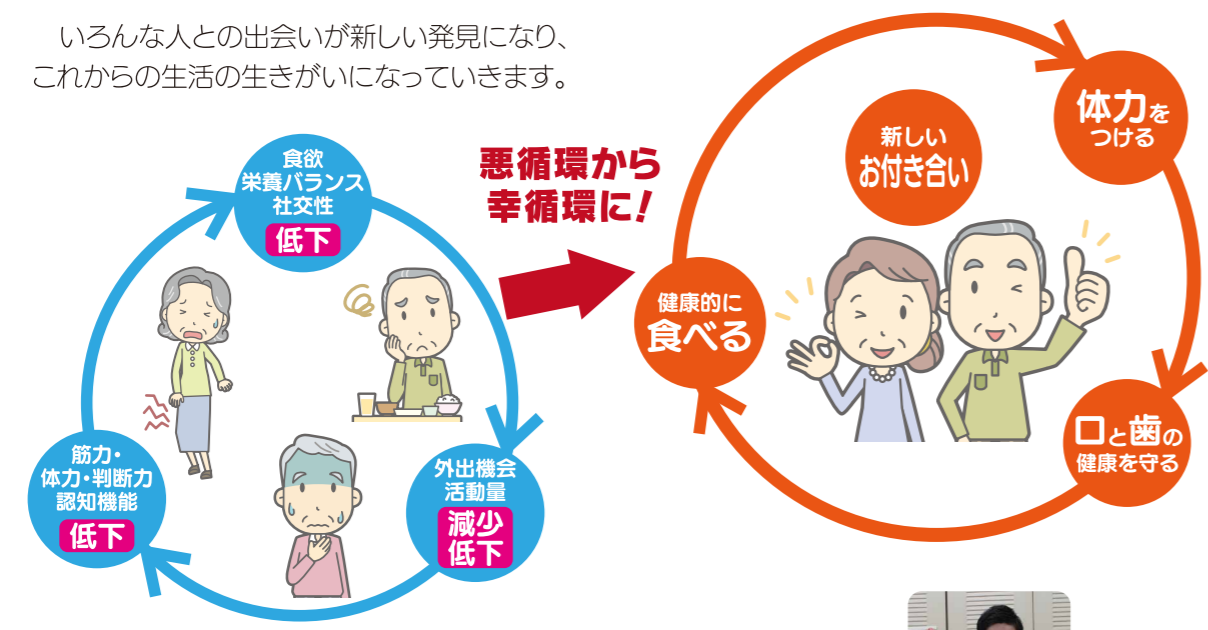


有償ボランティア活動 海原さん



健康は、つながりづくりから

いろんな人との出会いが新しい発見になり、これからの生活の生きがいになっていきます。



きっかけは「わたしから！」できることから始めましょう！
東成区社会福祉協議会(☎6977-7031)まで、お問い合わせください！



元気をいっぱいもらっています！

体操には月に2回、毎回通っていますよ。定期的に通うことで、身体は強くなっています。身体を動かすのはもちろんですが、みんなと会って、お話しすることが健康の秘訣です。

母が103歳まで生きたので、あと10数年で100歳になりますが、できるだけ体操に通って、100歳をすぎても健康に過ごすことが私の目標です。

(森岡さん)



今里元気アップ体操参加者 森岡さん(右)と谷口さん



地域を支えるボランティア活動



東中本食事サービス活動ボランティア 白記さん

ボランティアをはじめて20年以上になります。先輩からの声掛けがきっかけでした。80代になって、「ありがとう」の言葉や、いろんな仲間が増えたことを振り返ると、やってきて良かったなあと思っています。

みんな仲良くできているので、地域の中で仲の良さを受け継いでいきたいですね。(白記さん)



つながりをひろげて、ちょっと便利で豊かに。元気に暮らそうっと!

宅配・配達サービス実施店

つどいの場、生活にちょっと便利なサービス 分布図

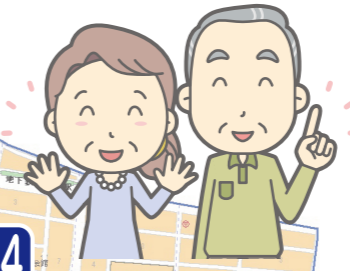
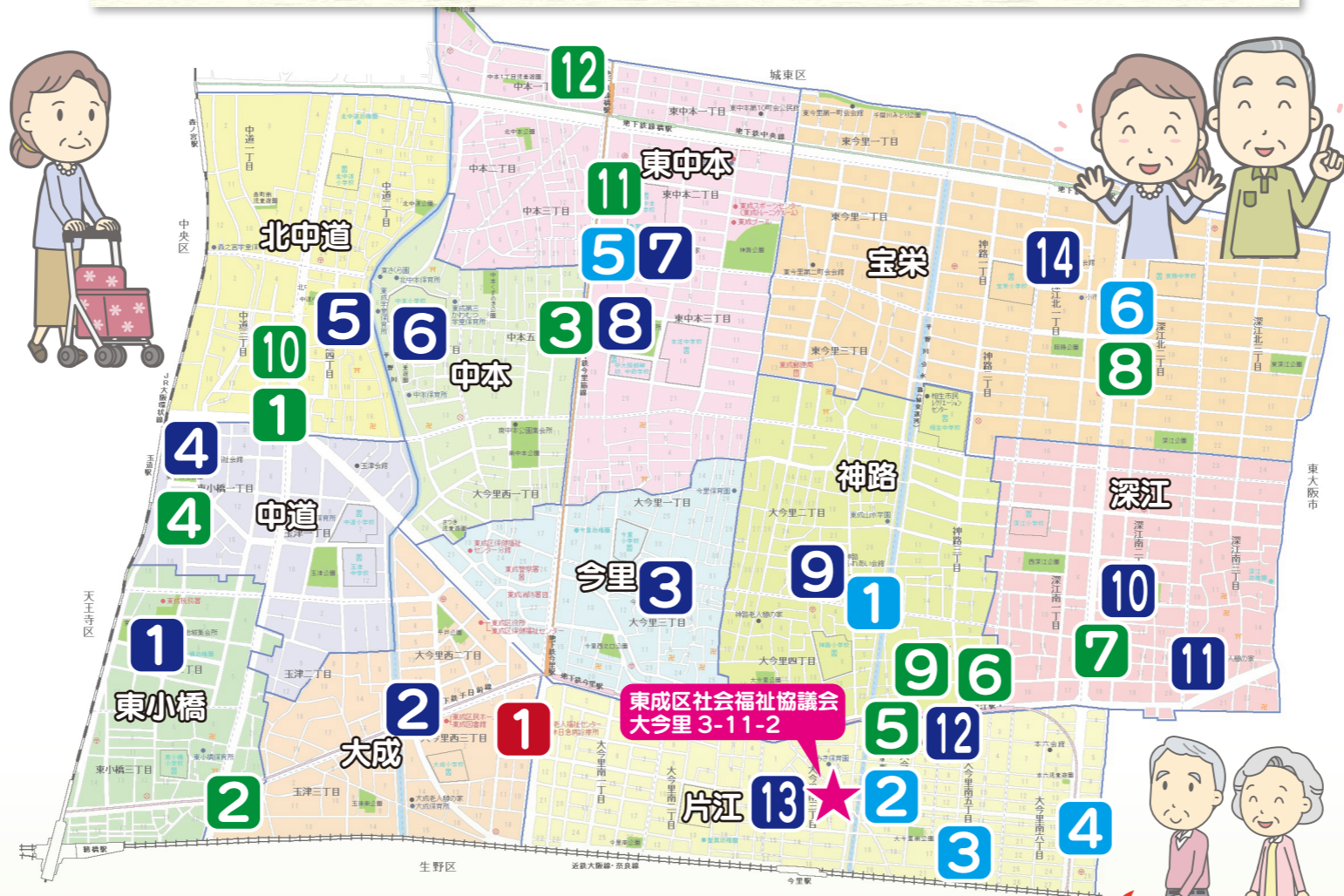
訪問美容サービス実施店

■セブンイレブン(セブンミール)

| 地図番号 | 店名 | 住所 | 詳細 |
|------|-------------|------------|---|
| 1 | 大阪中道3丁目店 | 中道3-14-9 | 登録後、電話もしくはインターネットで注文。 注文500円以上から、配達料無料 |
| 2 | 大阪玉津3丁目店 | 玉津3-1-1 | |
| 3 | 大阪中本5丁目店 | 中本5-26-16 | |
| 4 | ハートインピエラ玉造店 | 東小橋1-11-42 | |
| 5 | 大阪新深江駅南店 | 大今里南4-1-10 | |
| 6 | 大阪新深江駅北店 | 深江南1-16-28 | |
| 7 | 大阪深江南2丁目店 | 深江南2-13-26 | |
| 8 | 大阪深江北2丁目店 | 深江北2-9-28 | |

■スーパー

| 地図番号 | 店名 | 住所 | 詳細 |
|------|---------|-----------|--|
| 9 | ライフ新深江店 | 神路4-7-19 | 店頭での購入商品、送料216円(税込)で当日配達。 (配達エリアの詳細は各店舗にご確認ください。) |
| 10 | ライフ玉造店 | 中道3-12-8 | |
| 11 | ライフ緑橋店 | 東中本2-8-20 | |
| 12 | コノミヤ緑橋店 | 中本1-9-11 | |



■訪問美容サービス(訪問してカットします)

| 地図番号 | 店名 | 住所 | 詳細 |
|------|---------------|---------------|------------------|
| 1 | ふれんど | 大今里2-36-28 | 火曜日(6973-0300) |
| 2 | 青木美容室 | 大今里南4-13-28 | 相談による(6971-5088) |
| 3 | ル・アトリエ | 大今里南5-18-1 | 相談による(6976-6330) |
| 4 | シルバービューティー | 大今里南6-19-4 | 月曜日(4038-5061) |
| 5 | ル・サロン・フラン | 東中本2-17-20-1F | 相談による(6973-8888) |
| 6 | HAIR STANDARD | 深江北2-8-21 | 月曜日(6974-0339) |

東成区老人福祉センター

■高齢者の生きがいと健康・仲間づくり

| 地図番号 | 店名 | 住所 | 詳細 |
|------|-------------|-----------|-----------|
| 1 | 東成区老人福祉センター | 大今里西3-6-6 | 6972-0855 |

知っていますか? 地域の集会所や老人憩の家での取り組み

どなたでも参加できます!

1. 東小橋地域集会所

東小橋2-1-30(6977-1901)
喫茶:第2水14時~

Topic 食事会の開催

2. 大成憩の家

大今里西2-15-1(6977-1902)
喫茶:第2火,第4木13:30~
会食会:第1水
配食会:毎週水

Topic おまもりネット説明会の開催

3. 今里公民館

大今里3-2-16(6977-1903)
喫茶:第1,3水13:30~
会食会:第2,4水
体操:第2,4金13:30~

Topic オカリナ教室の開催

4. 中道老人憩の家

東小橋1-1-13(6977-1904)
喫茶:第1水13:30~
会食配食会:第2,4土
サロン:第2木13:30~
モーニング:第1,3日8時~11時
元気で体操:第1,3日13:30~
百歳体操:毎週金13:30~
(第3金のみ15:00~)

5. 北中道地域集会所

中道4-4-26(6977-1905)
喫茶:第2金13時~
会食会:第3木
配食会:第2,4木
うたごえサロン:第3木13時~

6. 中本老人憩の家

中本4-5-8(6977-1906)
喫茶:第1,3,5月13:30~
会食会:第2,4水
配食会:第2,4水
体操:第4月13:30~
教室:第2,4木13:30~
はつらつ体操:第2,4木13:30~
いきいき教室:第4月13:30~

7. 東中本老人憩の家

東中本2-16-16(6977-1907)
喫茶:第3,4月13:30~
配食会:毎週木

Topic いきいきのお楽しみの開催

8. 東中本公園集会所

東中本3-15-37
おやじカフェ:第3日13:30~
心笑喫茶:第1日10時~

Topic 東中本おれんじ大学の開催

9. 神路ふれあい会館

大今里2-35-5(6977-1908)
喫茶:第1,3火13:30~
会食会:第2,4金



10. 南深江公園地域集会所

深江南2-9-34(6977-1909)
喫茶:第1~4金10時~
寺子屋:第2金14時~

Topic 百歳体操

11. 深江憩の家

深江南3-18-5(6975-2929)
会食会:第1,3木
配食会:第1,3木



12. 片江老人憩の家

大今里南5-1-8(6977-1910)
喫茶:第1~4土13時~
会食会:第1~4土
健康体操:第1月13:30~
手芸:毎週木13時~

13. 片江地域集会所

大今里南3-11-24(6977-7060)
喫茶:第1~4水13時~
会食会:第1~4水



14. 宝栄会館

深江北1-5-23(6977-1911)
喫茶:第3水13:30~
ランチ会:第2金11:30~
男の憩喫茶:第1木,第3火13:30~
シニア映画さるん:第1水13:30~
歌声サロン:奇数月第4水13:30~
宝栄くらぶ:偶数月第4水13:30~
なるほど広場:第2木13:30~

おまもりネット事業の申し込み



誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせることをめざし、希望される方へ「おまもりネット手帳」「おまもりネットカード」を無料で発行しています。詳しくは、東成区社会福祉協議会(6977-7031)にお問合わせください。

※生活支援コーディネーターが調べた情報です。把握しきれていない情報は追加していきたいと思っています。お手数ですが、ご連絡ください。