

# SHARE かわらばん

『工夫を当たり前 助け合いを自然に』をコンセプトに、個人の生活や、地域での助け合い活動の工夫を紹介します

あんたがおるから  
続けられるから

ハツコさん

毎朝、自宅でテレビの「みんなの体操」を行った後、仲のいいメンバーで集まり、スーパーライフの駐車場でラジオ体操とウォーキングをするのが日課です。

ライフでのラジオ体操はコロナ禍になって参加される方は減ってしまいました。活動し続けています。体操に参加している友人同士で、料理の献立のことや「どこに行ったの？」など色々な話をすることが楽しいです。

ウォーキングは、朝と夜の2回行っています。ウォーキング仲間でお出かけに行くこともあり、活動以外でも和気あいあいとしてい



友達と一緒に

ます。コロナ禍で不要不急の外出自粛が求められていたので外出する機会が減り、家でテレビを観るだけの生活でした。買い物に出かけるだけでは、友人との時間が合わずなかなか会うことも出来ませんでした。



ふれあい喫茶でちょっと一息

現在もコロナ禍ではありますが、百歳体操やふれあい喫茶、映画上映会等の地域福祉活動に参加でき、楽しんでいきます。息子家族も隣に住んでいるので、最近は夕飯と一緒にしているときもあります。体操もウォーキングも一緒に参加してくれる友人や「あんたがおるから続けられる」と言っていただけで、私自身も継続しています。

## ためになる話 ーリハビリテーションの視点からー

ご高齢の方では身体活動量の低下はサルコペニアや転倒、骨折等の運動器障害の発生リスク、ひいては**死亡リスクを高める**重要な要因であるとされています。ある医学誌での報告において、新型コロナウイルス感染症拡大以降、どの程度身体活動量が減少したのかを報告したのがあり、それによると**高齢者の一週間あたりの身体活動量が約60分(約3割)減少した**との報告もあります。コロナ禍においても感染対策に留意しながら地域活動や運動機会を作ることは**体と心を健康に保つ**ためにとっても大切なことだと思います。



医療法人 朋愛会  
朋愛病院  
理学療法士 高濱 宏

みなさんのエピソード募集しています。

お寄せいただいたエピソードは大阪市東成区社会福祉協議会ホームページまたは、本紙『SHARE かわらばん』次回号に掲載させていただきます



# 助け合い活動をSHARE!

## 神路地域編

### 地域福祉活動サポーターのこぼれ話

神路 高橋 久美子さん

「神路カフェ」は毎月第2、3木曜日13:30～事前予約制で実施しております。映画会やフラワーボックスづくりなど参加された方が、簡単に作れ楽しむことができる内容を実施しております。その他にも、千支づくりや夏ごろには風鈴づくりなど、季節や時期に応じた内容も考えておりますので、ご参加お待ちしております！



千支づくり



※コロナウイルスの感染状況によっては、実施を中止・延期している場合がございます

感染対策のうえ、実施しています!

神路地域で  
取り組まれている地域福祉活動

神路地域では「LINE公式アカウント」を作成し、神路ふれあい会館で実施している地域福祉活動の情報を発信しています！初めて、おともだち登録された方にはふれあい喫茶のコーヒーが無料になるクーポンをプレゼントしております！その他お得な情報も発信していますので、この機会にぜひ登録をお願いいたします！

神路ふれあい会館の  
**LINE 公式アカウント**  
あります！

友だち追加で「ふれあい喫茶」の  
お得な情報をGETしよう!!

お友達登録していただきありがとうございます  
毎月第1・第3木曜日に開催している  
ふれあい喫茶のコーヒーが無料になる  
クーポンをプレゼント!!

TEL 0677-1908



食事サービス活動 第2・4金曜



囲碁・将棋サロン 第2・4土曜



ふれあい喫茶 第1・3火曜



百歳体操 毎週月曜

### 地域福祉活動サポーターって?

東成区では、小学校区ごとに『地域福祉活動サポーター』が配置されています。おまもりネットの申込窓口の他、地域の身近な相談窓口です。地域の皆さんが気軽に集える場づくりにも取り組んでいます。身の回りのお困りごとがあれば、サポーターまでご相談ください。

### SHARE かわらばん の発行・お問い合わせ先

社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)

所在地:〒537-0013 東成区大今里南3-11-2

東成区在宅サービスセンター内

TEL :06-6977-7031 FAX:06-6977-7038

### 元気づくり会議 準備中!

「生きがいがづくりの活動がしたい!」  
「今ある活動を広げたい!」  
「空きスペースを活用したい!」等、  
“なにか始めてみたい!”方は  
ご連絡ください。

生活支援体制整備事業とは、高齢者が元気に暮らし続けられるよう、また、ちょっとした困りごとが解決できるよう、多様な主体による取組みを推進する事業です。生活支援コーディネーターを配置し、様々な支援活動のコーディネート役を担っています。

