

# ～元気で自立した生活を続けるために～ 介護予防をすすめよう!

「介護予防」とは、高齢者自らが要支援・要介護になることを防ぐため、生活機能の向上を積極的に図り、年齢を重ねても自分らしくいきいきと生きがいを持って生活するための取り組みです。

## ◆生活機能評価(介護予防健診)を受けましょう

大阪市では、65歳以上の方を対象に、「介護予防」のための評価を実施し、介護予防事業(4事業)への参加の必要度を判定する健診を行っています。「体力の衰えが気になる方」「最近物忘れが多くなってきた方」「外出することがおっくうになってきた方」などは、一度「生活機能評価」を受けましょう。  
※介護保険証・生活機能評価個人票をご持参ください。

対象者	介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けておられない65歳以上の方
費用	無料
検査内容	●生活機能チェックリストによる問診(日常生活動作・栄養・お口の動きなど25項目)・身体計測等 ●生活機能チェックリストの結果、必要な方に血液、心電図検査等 ※費用がかかる場合があります
参加場所	●区保健福祉センターや地域の小学校 ●区内取扱い医療機関

介護予防事業の参加については、区地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問 ☎6774-3386 (担当:新納)

## ◆介護予防事業(4事業)にはこんなサービスがあります!

**運動器の機能向上事業**  
筋力をつけて転倒予防を図ります



**口腔機能向上事業**  
お口の健康づくりに取り組みます



**栄養改善事業**  
バランスのよい食事について学びます



**閉じこもり等予防事業(いきいき教室)**  
地域の会館で仲間と楽しく元氣アップを図ります



## 第3期「すこやかシニア教室」が始まりました!

～健康教室に参加してもっと元気になるましょう～

介護予防事業を修了した方や一般高齢者の方が、運動する機会を持ち、認知症など健康に関する様々な知識を身につけ、より健康に過ごしていただきたいと願い、週1回を基本とする連続講座(10回)を開催しています。

講座 転倒予防、体操、音楽療法、折り紙、靴の選び方、内容 認知症についてなど



転倒予防について 音楽療法

問 ☎6774-3377 (介護予防担当:賀川、重信)

## 正しいウォーキングで健康づくりを始めましょう

ウォーキングは腰や膝への負担も少ないため継続しやすく、様々な疾患の予防にも効果的です。

正しいウォーキングを学ぶ連続講座(2回)を行います。多数のご参加をお待ちしています!

**ウォーキングにはメリットがいっぱい!**

- 脳の活性化による老化予防
- 足腰の強化と筋肉の衰えの予防
- 生活習慣病の予防や改善

日時・場所 ① 3月13日(土) 午後1時30分～3時  
天王寺区民センター 1階 ホール  
② 3月17日(水) 午後1時30分～3時  
屋外(集合場所:天王寺区民センター 1階 ロビー)

講師 運動指導士 長谷川 司先生 定員 50名(先着順)

申 問 ☎6774-3377 (介護予防担当 賀川、重信)  
※当日は、運動に適した衣服と靴でご参加ください。また、水分補給の為に茶などご持参ください。

共 催 天王寺区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議



## あたたかいおふとんでぐっすり快眠 ふとん丸洗い乾燥サービスのご案内

各地区社会福祉協議会、各連合振興町会のご協力をいただき、ふとん丸洗い乾燥サービスを実施します。どうぞご利用ください。

対 象 寝具の清潔保持が困難な方で、寝たきりや身体が不自由な高齢者および高齢者世帯や、障がい者のいらっしゃる世帯。(区内在住の方)

利用料 掛・敷布団各1枚……200円  
毛布1枚………80円  
※お一人様各1枚、計3枚までご利用いただけます。

申込み 1月27日(水)まで

実施期間 2月15日(月)～2月27日(土)

問 ☎6774-3377 (地域活動担当)



## ～共に助け合うまちづくり～

### 「要援護者のネットワークづくり」を推進しています。

災害時や、ひとりであるときに体調が悪くなるなど、もしもの時にどうすればいいのかと不安を抱えている方がたくさんおられます。また、地域によっては、いざという時緊急連絡先等を把握していないという状況もあります。

支援を必要とされる方の日常の見守り、また、災害時に役立つ安心カードとして、①電話の横に掲示しておくなどの個人自宅用②外出時などの携帯用③地域保管用の3種類について、原案を作成しました。

今後地域での周知・活用の方について、関係機関や団体と連携していく予定です。



## 《障がい者の方々へのアンケート調査》実施中

障がいをお持ちの皆さまが実際にお困りになっていることを教えていただいて、それを解決するための取り組みを進めていきたいと考えています。また、皆様が大規模な災害に対する日頃からの備えや近隣とのつながりを築かれているかなども、聞かせていただくため、アンケートを実施いたします。

すぐに問題を解決することはできませんが、地域の皆さまと活動をすすめていきますので、ぜひ、アンケートにご協力をお願いいたします。

### ～アンケートの実施について～

- 期 間 平成21年12月17日(木)～平成22年3月15日(月)
- 設 置 区保健福祉センター、ゆうあい、区老人福祉センター、区子ども子育てプラザ
- 掲 載 ゆうあいホームページ URL:http://www.yuuai.org/
- 締 切 3月15日(月)
- 提出先 天王寺区社会福祉協議会(〒543-0074 天王寺区六万休町5-26)
- 提出方法 郵送または持参、FAX可
- 申 問 ☎6774-3377 FAX 6774-3399 (地域活動担当:土井)

ふれあい情報ひろば アクションプランに参加していただいている団体のご紹介!

## 天王寺区母と子の共励会 ～ひとりで抱えこまないで!

当会は、寡婦、若年寡婦(64歳まで)、母子の方々の集いです。事業としては、四天王寺山内での経木書きや天王寺病院での売店販売をしています。その他、就職の支援や、資格取得のための勉強会も行っています。ベテランの相談員に話を聞いていただけるので安心です。

また、バスでの旅行、もちつき、クリスマス会、料理教室等の行事も行い、子どもたちも楽しんでます。どうぞおひとりでお悩みず共励会へご入会ください。お待ちしております。

問 天王寺区母と子の共励会事務局 ☎6774-9743(天王寺区役所 市民協働担当)



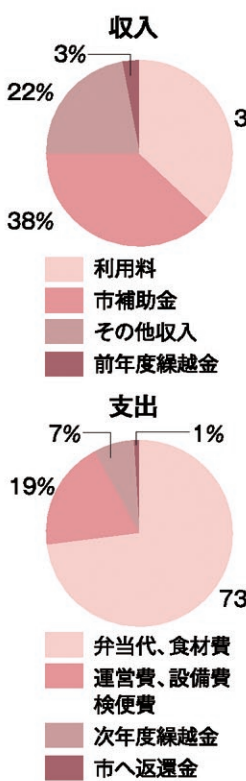
## 平成20年度 天王寺区高齢者食事サービス事業実施状況

概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者の方等に対する健康増進と孤立の防止、地域での交流等を目的として、区内9地区社会福祉協議会の運営により「高齢者食事サービス事業」が行われています。



地区名	実施日時	実施場所	延べ参加者数	利用者負担額
天王寺	第2,4金曜日	天王寺連合会館	989名	300円
大江	第2,4金曜日	大江会館	1083名	250円
聖和	第2金曜日	聖和会館	750名	300円
五条	第2,4木曜日	五条公園会館	853名	300円
桃丘	第2,4金曜日	桃丘会館	661名	300円
生魂	第3木曜日	生魂会館	769名	300円
桃陽	第1木曜日 ※第4木曜日は配食	桃陽会館	1136名	300円
味原	第3木曜日	味原会館	579名	300円
真田山	第3木曜日	真田山プール会議室	708名	250円

## 平成20年度 精算報告



収入(単位:円)				支出(単位:円)			
利用料	市補助金	その他収入	前年度繰越金	弁当代、食材費	運営費、設備費、検便費	市へ返還金	次年度繰越金
2,478,650	2,579,750	1,492,655	219,515	4,971,979	1,285,486	50,000	463,105
収入合計 6,770,570				支出合計 6,770,570			

## 「ポッチャ」ってなんや!?

ポッチャは、重度脳性麻痺者もしくは四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピック正式種目です。ジャックボール(白い球の目標球)に、赤青それぞれ6球のカラーボールを転がしたり他のボールに当てたりして、いかに目標球に近づけるかを競います。

天王寺区身体障害者団体協議会では、会員さんが外出するきっかけづくりとして、すぐに取り入れ、月に1度練習していました。さらに、区地域福祉アクションプラン推進委員会と協力して、性別、世代や障がいの有無を問わず幅広く参加していただけるスポーツとして地域の中で、「ポッチャ大会」として交流の輪を広げています。是非、一度体験してみてください。

(天王寺区身体障害者団体協議会 会長 石川 武)

