

淀川



かわら版



2022

8・9

隔月発行

Vol.10

Facebook



社会福祉法人大阪市淀川区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業
淀川区三国本町2-14-3 淀川区在宅サービスセンター やすらぎ

TEL 06-6394-2900 FAX 06-6394-2978

ホームページ <https://www.yodogawaku-shakyo.com/>

各地の取組みを
教えてください

“淀川^{まる}っとかわら版”では、各地域や企業・団体での取組みを募集しています。「こんな取組みをしている」「こんな工夫をして、つながっている」など、そんな情報を淀川区社会福祉協議会までお寄せください。

地域支え合い活動支援レポート



三津屋会館

上村(うえむら)

『和ごはんで元気なカラダに』

～食べることから生きるチカラを～ 全3回講座 を開催!!

この3回講座は農林水産省官民協働プロジェクトに参画されている、三津屋の料理教室『オプティマルキッチン^{おうち}』と生活支援コーディネーター(西部地域担当)が企画した食についての講座です。

現代は自炊しなくてもたくさんのお惣菜を購入し、生活できる便利な世の中になりました。その分、長時間の保存や大量に調理する点などから添加物を使用するのは仕方のない状況です。日頃、ご自身がどんなものをカラダに入れているのかを振り返ってみよう!そして「良い機会だった」と感じてもらい、実践して下さることが、開催側として一番うれしいことです。

さて、1回目『塩分について』(6月16日)は、14名の地域のみなさんが参加されました。三津屋と加島の地域で半々の参加人数でした。

朝食を取られている方が大半だったこともわかり、このことが聞けただけでも成果です。カップラーメンを手に取り、説明を受けながら食品表示を学ぶ。また自身の食事に関して、積極的な質問もありました。

食パンブームもあり、朝食はパンという方が多かったです。糖分の取りすぎにならないように、**日本古来の『出汁(ダシ)』を基本とした和食**とバランスよく食べ、塩分と糖分のバランスよく取ってください。もちろん、量は適量でお願いします(^^) /

2回目(6月23日)は『糖分について』、最後の3回目(6月30日)は『油脂について』を開催しました。3回全てに参加できなかった方がおられ、今回は残念でした。そのみなさんとは、またの機会にお会いしたいです!!





馬木(まき)

街歩き企画

「よどブラ」

を開催しました!!

4月23日(土)・28日(木)の両日で、「よどブラ」と銘打った街歩き企画を開催しました。廻った地域は、十三・神津・新北野の各地域になります。

元々は、今全国で問題になっている「男性の居場所」の一環として考案し、団塊世代の方々がシルバー世代の主流になりつつある今、その方々の知的好奇心を少しでも満足させる事が出来る様なイベントという事で企画しました。従来型の名所・旧跡を廻るというだけではなく、その街の文化や風俗にも触れてもらおうという観点から、映画館やキャバレーも廻りました。“ドキュメンタリー映画のナナゲイ”で有名な「第七藝術劇場」や、関ジャニ∞のテレビ出演時に全国中継された「グランドサロン十三」は、普段入る機会が無いこともあり、アンケートでも大好評でした。懸念していた男性参加者も5名を数え、連れて来て頂いた東部地域包括支援センターの方からも、「是非共、継続して開催して欲しい」との要望も頂いた程です。

次回は秋を目途に計画しています。「色々計画していますので、楽しみにしておいて下さい!」と参加された方達には案内しています。プレッシャーをばねに頑張ります!!

第七藝術劇場



グランドサロン十三



淀川河川敷



生活支援コーディネーターが行く!

まちかど情報 ⑥



上村(うえむら)



加島地域の『コープ移動店舗』のお知らせ

(※販売曜日は令和4年4月から変更されています。)

お買い物が少しでもラクになれば…とスタートした移動店舗。スーパーと同じように買いたいモノをカゴに入れて、レジでお金を払うシステムです。コープで販売されているものになりますが欲しいモノ、重たいモノの事前予約(今週注文→翌週以降の受け取り)も可能ですよ。商品の価格はコープの店舗と同じ価格! ポイントもつきます!! 毎週顔を合わせて、たわいもない会話が楽しみの一つになっています!

毎週金曜日の運行

10:30~10:50 富光寺【駐車場】	→	11:00~11:40 市営加島南第二住宅【南側公園】	→
11:50~12:30 市営神崎橋住宅【集会所前】			
14:00~14:40 市営加島中住宅【集会所前】	→	14:50~15:20 加島文化センター	



いつもバナナが大人気!!
「今日はアレ、ないの?」

市営加島南第二住宅