

淀川



## かわら版



2022

10・11

隔月発行

Vol.11

区社協 HP

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

各地の取組みを  
 教えてください

“淀川<sup>まる</sup>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。

3

すべての人に

健康と福祉を



地域支え合い活動支援レポート

# はじめての 健康ダンス教室

開催しました!!



今年度初めて淀川区で実施する「健康ダンス教室」が区民センターにて全8回行われました。

身体の機能維持や、体力の向上を目指して「日本ストリートダンススタジオ協会」さんが大学と共同研究し展開しているダンスです。ポップな音楽に合わせて、若々しい気持ちで臨んでいました。インストラクターの方たちも「間違えることもあるよー」と声掛けすることで、参加者の方も緊張せずダンスができる空気になっていました。体力向上・認知症予防を多くの方に実感していただいた教室でした。



## 参加者へのインタビュー

Q 参加されてみた感想はどうですか？

A とても楽しく参加させて貰いました。動きがあって楽しくなります。

Q 変化はありますか？

A とても体の動きが良くなり、ジャンプや片足立ちもできるようになりました。脳トレの結果が最初に比べて良くなったことが嬉しい。夫婦で初めてこのような教室に参加し、仲良くなった。

秋の健康ダンス教室に

参加される方へメッセージ

ダンスポーズが決まると嬉しくて、達成感があります！全身運動で体が喜んでいて感じます。



← 秋の健康ダンス教室も開催決定！詳細はこちら！

# スマホボランティアグループ。

## 「ひまわり」がスマホ勉強会



藁科(わらしな)

### を開催しました!



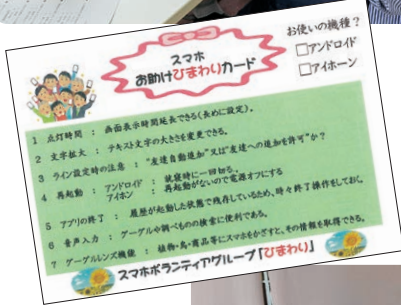
昨年実施した「スマホボランティア養成講座」を修了し集まったスマホボランティアグループ「ひまわり」さんによる勉強会「はじめてのスマホを楽しく遊ばしよう!!」が6月22日(水)に老人福祉センターにて開催されました。

今回がひまわりさんにとって単独で行う初めての勉強会で、20名を超える多くの方が集まり、ボランティア9名がマンツーマンの形で相談に乗りました。

メンバーの皆さんはミーティングを重ね、ひまわりオリジナルの「おたすけカード」を作成。その項目に基づき、メッセージアプリ「LINE」のこと・知っていると便利な設定のこと・音声検索などスマホに関する基本的なことを中心に相談を受けていました。

参加者の多くの方から、「また参加したい」「解決してよかった」と大好評。メンバーも手応えを感じていたようでした。

スマホときちんと付き合うことができれば、新たな人との繋がりができたり、視野が広がるなど、たくさん可能性を秘めた持ち物です。「ひまわり」さんは、スマホの使い方と楽しさを伝えるため、今後も様々な地域で活動していく予定で、早速次回野中地域での勉強会開催が決まっています。



生活支援コーディネーターが行く!

## まちかど情報 ⑦



馬木(まき)



### 「出張“ミニレクチャー”」で百歳体操もリフレッシュ!

各地域で開催している百歳体操にて、“ミニレクチャー”を行いました。これはやすらぎで開催している介護予防運動教室の履正社の古田先生から、「地域にて健康や運動についての出張のミニ講座を開きたい!」との提案を頂き、それを地域にて展開していったものです。

開催したのは、東三国・新東三国・三国(2カ所)の3地域(8月末時点)になります。それ以外の2地域も9月に開催する予定にしています。百歳体操の前の15分程時間を頂き、フレイルや百歳体操の効果等について説明が行われました。最近認知症関係の話題がマスコミでも取り上げられるケースが多く、認知症予防につながるこの2つの話題は特に参加者の真剣さを感じられました。継続の要望も地域から出される程で、また秋頃に企画しようと思っています。

