

淀川かわら版

生活支援コーディネーター通信

2023
8・9
隔月発行
Vol.16



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
〒532-0005 大阪市淀川区三国本町 2-14-3 淀川区在宅サービスセンターやすらぎ
よっしゃー・やるっち・わるっちは淀川区社会福祉協議会マスコットキャラクターです。

お問い合わせ
TEL 06-6394-2900
FAX 06-6394-2978



「おとなの足はやウォーキングチャレンジ」を実施しました!



今回は、昨年の「はじめての健康ダンス教室」から発展した形で企画し、週1回の健康ダンスに、日々の生活改善・見守り散歩に取り組むプログラムをプラスし、総合的に健康な身体作り(特に“歩く”力の強化)を目的として開催しました。具体的には大きく4つのプログラムを行い、その後ダンスサークルが誕生しました!

ドンドン歩けちゃう

速く歩ける
身体をつくらう



1. 河川敷ウォーキング 最初と最後に淀川河川敷を歩いて、歩く速さの変化を実感していただく予定でしたが、残念ながら初回は悪天候により中止となってしまいました。一方レッスン後のウォーキングは見事晴天に恵まれ、対岸の梅田のビル群を眺めながら、気持ちよくウォーキングしていただくことができました。

2. ダンスレッスン ポップな音楽に合わせて軽快にダンス!インストラクターさんも楽しく優しく教えてくれるので、難しそうに見える振付もいつの間にか最後には踊れるようになっていました。この振付は大学の研究で認知症予防や転倒・ロコモ予防の観点で開発されています。



3. 健康ミニ講座

時間の後半はダンスを開発した大学や歯科医師会の先生などによる講座を実施。フレイル予防に役立つ知識を学べる場となり、「早速今日から意識してみる!」との反応で関心の高いテーマだったようでした。



4. 見守り散歩

警察の方にも来ていただき、小学校の周りを散歩することによってご自身の体力づくりと同時に子どもたちを守ることにも繋がることを意識づけしていただきました。



ダンスボランティアサークル「ソラシド」 プログラム終了後も継続して自主的にダンスの練習に取り組み、その魅力を地域に広めるボランティアとして「ソラシド」というサークルが誕生しました!まずは発表の場に向けて活動中です。



わるっちを探せ! この誌面のどこかにわるっちが隠れています。探してみよう!

答えは裏面の
下を見てね!

栄養講座で学んで、ワクワクものづくり。

「間食の、
すすめ」

練り切りで「アジサイ」の 花びらを作りました。



上村(うえむら)

三津屋・加島担当の上村(うえむら)です。
6月26日(月)、(公社)日本栄養士会の栄養の
日(毎年8月4日)のテーマ『間食の、すすめ』
を開催しました。今年も神崎川駅前のマル
ゼン薬局の管理栄養士さんと一緒に実施
しました。

歳を重ねて、活動量が減ると自然と食べる量が少なくなるとい
う話をはじめ、カロリーだけでなく「一日のトータルで考えて食べよう！」
ということでした。また、クイズ形式の栄養問題に答えました。できる限
り、病気は先延ばしにして元気で長生きを目指してほしいです。甘党にはた
まらない「洋菓子」と「和菓子」のそれぞれの食品成分の違いも改めて知
ることができました。栄養講座の後は和菓子屋「彩甲堂」さんと一緒に『ア
ジサイの練り切り』を作りました。彩甲堂さんの店主が片手で生地で餡を包
むというワザを見せていただき、みなさん、前に出てきて、店主の手元を見
ながら驚くばかり。手先を使ってお話ししながら、楽しく作り、いろん
な形のアジサイができあがりしました。練り切りは抹茶と一緒においしく
いただきました。参加者からは、「栄養も学んで、おいしかったよ!!」とい
う声をいただきました。



学ぶ



作る



上手にできたわ♪

上手に
間食するっち!



やるっち

医療や介護、健康について様々な不安や悩みを看護職に相談できます。

まちの保健室

買い物帰りや、散歩の途中など、気軽に立ち寄れる“まちの保健室”。看護師や福祉の専門職がみなさまのご相談をお聞きします。『病気のことを相談したい』『不安なことゆっくり話をしたい』『子どものこと、相談してみたい』暮らしの中の困りごとや不安なことについてご相談できます。もちろん相談無料です。

体調の
気になる事

子育ての
悩み

相談無料

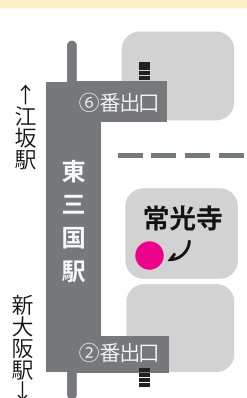
老後の不安



常光寺 毎月 第3月曜 (祝日は休み) 13:30~15:30

場所：常光寺(東三国 1-32-4)
※都合のよい時間にお立ち寄りください

主催：大阪府看護協会 協賛：淀川区社会福祉協議会



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!」「こんな工夫でみんなとつながっている!」などの情報を淀川区社会福祉協議会までお寄せください。

淀川区社会福祉協議会の
最新情報はこちら!



淀川社協
ホームページ



淀川社協
フェイスブック



淀川社協
インスタグラム



スマホで、
最新情報が
見れます!