

淀川まるっと がわら版



がわら版



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

お問い合わせ —————

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

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。



街歩き企画

運動・趣味の秋！外に出かけてみよう♪ 「よどプラ」参加者募集！



対象 淀川区在住で65歳以上の歩ける方 申込 11月6日(水)午前10時～電話または来館にて

番外編 お寺巡り 第一弾

淀川区のお寺をめぐって、まち歩きをします。
お寺の魅力を再発見し、歩いて楽しみながら健康づくりをしませんか？まずは西三国近辺のお寺を回ってみよう！

■巡るお寺：正福寺、長教寺、自敬寺

日時 11月14日(木) 9時30分～12時

集合場所 淀川区社会福祉協議会 定員 15名程度(先着順)



十三アートフェス編 2024

開催中の「十三アートフェス」とコラボし、出展場所を中心としたコースを巡ります。コースの最後、グランドサロン十三では、ボランティアグループ等の発表会も予定しています。

■巡る場所：聖蹟主教会、第七藝術劇場、グランドサロン十三

日時 11月26日(火) 13時～16時

集合場所 阪急十三駅西口 定員 20名程度(先着順)

※発表会の詳細についてはアートフェスのHP・SNSをご覧ください。

着ぐるみ
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！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。

新タオル体操 第二弾



動画を見ながら
チャレンジするっち!



新タオル体操の
動画はこちら▶



タオル体操第二弾が完成しました！今回もデイサービスセンターやすらぎの指導員でもある長谷川先生に監修いただき、タオル一つで出来る体操になっています。淀川区の様々なところで撮影しましたので、動画を見ながら自宅でも、お友達とでもぜひやってみてください♪また今回は、大阪万博2025開催を記念して「オフィシャルテーマソング「この地球(ほし)の続きを」をBGMにしています。「ニー、ゼロ、ニー、ゴー！」の振付けと一緒に踊ってみましょう！

①体幹の運動 【効果】体幹

椅子は浅く腰かけ、足を広げてタオルを握り、上げ下げします。

腰から下ろして背筋と胸を張り、腰が反らないように気を付けましょう！



②下半身の運動

【効果】もも、お尻の筋肉を鍛える

浅く座り、タオルは上から持ち上にあげて、ゆっくり立ち上がる、座るを繰り返しましょう。

自分のペースで！

③上半身の運動

【効果】肩こり・姿勢矯正

タオルは肩幅に広げて上にあげて、ゆっくり頭の後ろを通って首の根元まで下ろしましょう。

頭の途中くらいで止めてても大丈夫！



④足踏み運動

【効果】歩幅アップ・歩く時の動作安定

浅めに座って、タオルを上から持ち、上に上げます。その状態で膝を右足、左足と交互に上げましょう。

上体をまっすぐに！

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！

