

生活支援コーディネーターって何してる人??

いくつになっても住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、住民の方々や関係団体と連携しながら、健康や生きがいにつながる集いの場づくりや、日常生活のちょっとした困りごとを助け合うしくみづくりを行っています。

デイサービス以外におしゃべりや体操ができるところないかなあ？

マンションの集会所や個人宅の空いているスペースで何か活動したいなあ

男性が集まりやすい場をつくりたい！

同じ趣味をもった仲間と一緒に活動したい！

ぜひみなさまのお声をお聞かせください♪
一緒に考えたり、想いをカタチにする
お手伝いをさせていただきます！

今月号から、専門職や地域活動参加者からみた
『地域活動に参加することで起こるいいこと』をご紹介します♪
「活動に参加してみたいけれど、あと一歩気が乗らない…」という方の
背中を押せるような内容をお届けします～！

○介護予防に取り組んでいない、取り組みたいと思わない理由は？

取り組まなくても日常生活に支障がないから 49.3%
どのように取り組んでいいのかわからないから 11.9% 他

(令和4年度介護予防・日常生活圏域二一ズ調査結果報告書より)

教えて！

体操編



地域活動に参加すると、どんなイイ事があるの？

身体を動かすことで、体力や筋力がつき、介護予防につながります！

参加者の方々とお話しすることが、認知症の予防になり、地域のつながりも増えますよ。

百歳体操では保健師が健康についてのお話をすることもあります。

ぜひ、参加してみてくださいね！



区役所 保健師さん



作業療法士さん

一人ではなかなか続かない運動も、地域活動に参加しみんなで取り組むことで、モチベーション維持につながり、継続しやすくなります。

地域で体を動かす活動に継続して参加し、フレイルを予防することで、元気に過ごす時間を長くすることができます。

また、そこで出会った参加者同士で会話をすることは認知症予防にもつながりますよ。

「近所の顔見知り」が増え、地域の楽しいイベントやスーパーのお買い得情報など、さまざまなことを知れて活動範囲が広がります。

活動に参加することも、外出範囲が広がることも、運動機能の維持と向上につながっていいことだらけです♪



健康運動指導士さん



ラジオ体操参加者さん

最初はひとりで参加することを不安に思っていました。

でも、参加してみると、そこでお友達ができて、今では喫茶活動に誘い合わせて行くほど仲良しに。

用事がありお休みした次の体操の日には、「前回お休みだったけれど、どうかしたの？」とみなさん声をかけてくれます。

運動のためにも、みんなと会うためにも、できるだけ継続して参加したいです。



城東区内で行われている体を動かす活動をご紹介します♪



ラジオ体操



百歳体操



ノルディックウォーキング



介護予防教室(なにわ元気塾)



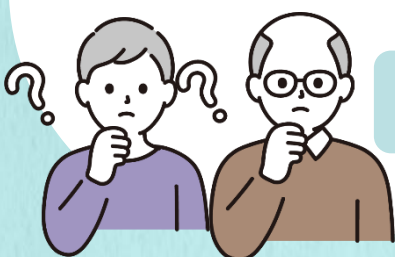
ボッチャ



グラウンドゴルフ

…等さまざまな活動があります

気になる活動は見つかりましたか？



参加したい時は、どうすればいいの？



裏面へ



そんな時は…

生活支援コーディネーターにお気軽にお問合せ下さい☆

☎06-6936-1153

または…

「元気にいこかマップ」を見てみよう！



中はこんな感じです♪
区内16地域の活動が
1冊で分かりますよ☆



地域の会館や区役所、ゆうゆう等で配架中！
HPからもご覧いただけますよ。

次号は、飲食活動編☆お楽しみに～



【お問合せ】 大阪市城東区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

大阪市城東区中央2-11-16

電話：06-6936-1153

FAX：06-6936-1154



生活支援
コーディネーター
のページへGO！