

# 大正区生活支援コーディネーター **だより** vol.15

<発行> 社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会 (大正区ふれあい福祉センター)

〒551-0013 大阪市大正区小林西1-14-3 ☎：06-6555-7575 FAX：06-6555-0687 eMail：taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp HP：https://www.taisho-fureai.or.jp/

高齢者の生活・元気づくりを応援！  
お役立ち情報をお届けします



## 地域のふれあい喫茶に来てみませんか？

ふれあい喫茶は、地域のボランティアの皆さんによって運営されており、地域の皆さんが気軽に参加・交流できる憩いの場です。

高齢の方からお子さんまで参加されているのでぜひお立ち寄りください。

※令和6年2月時点の情報です。

※感染症等の状況によって、一部変更・休止の場合があります。



### 三軒家西地域



- 調整中のため、三軒家西福祉会館にてご確認ください
- 三軒家西福祉会館 (地図①)
- 100円 (子ども無料) 【パン、ゆでたまご、日替わり1品、飲み物(コーヒー・ジュースのいずれか1種類)のセット】

### 三軒家東地域



- 第1日曜 9:00～11:00ごろ
- 三軒家東福祉会館 (地図②)
- 100円 【パン、バナナ、ゆでたまご、飲み物(コーヒー・紅茶・ジュース(お子様のみ)のいずれか1種類)とのセット】

### 泉尾東地域



- 第1・3土曜 9:00～11:00
- 泉尾東福祉会館 (地図③)
- 100円 【パン、ゆでたまご、飲み物(コーヒー・ジュースのいずれか1種類)のセット】

### 泉尾北地域



- 第3日曜 9:00～(最終受付10:30)
- ボランティアビューロー分室 (地図⑤)
- 100円 【トースト、ゆでたまご、デザート、飲み物(コーヒー・紅茶・ジュース(お子様のみ)のいずれか1種類)のセット】

### 中泉尾地域



- 第1日曜 10:00～12:00
- 中泉尾老人憩の家 (地図⑥)
- 150円 【パン、ゆでたまご、バナナ、飲み物(コーヒー・ジュースのいずれか1種類)のセット】

### 北恩加島地域



- 第1土曜 10:00～(なくなり次第終了)
- 泉尾浜公園集会所 (地図⑩)
- 150円 【菓子パン、バナナ、コーヒーのセット】  
※テイクアウトのみ

### 小林地域



- 第2土曜 9:30～11:30
- 小林会館 (地図⑭)
- 150円 【パン、ゆでたまご、果物、飲み物(コーヒー・紅茶・ジュース(お子様のみ)のいずれか1種類)のセット】

平尾地域、南恩加島地域、  
鶴町地域は休止・調整中です。



#### アイコン説明

- 日時
- 場所
- 料金

地図は裏面に  
あります



## 地域の情報を発信しています

### 暮らしのお役立ち情報マップ

高齢者の相談窓口や、介護保険外で利用できる生活支援サービス、買い物情報、地域活動などを掲載しています。



三軒家西・三軒家東・泉尾東・泉尾北・中泉尾・北恩加島版



小林・平尾・南恩加島・鶴町版

### フレふれ大正

生活支援コーディネーターが発行している月々のおたよりです。



インターネット上でも  
ご覧いただけます



大正区社会福祉協議会  
ホームページ内

### 大正区 社会福祉協議会 公式LINE

地域イベントや講座の  
情報などを随時、発信  
しています。



バーコードを  
読み取って  
友だち登録を♪

# 百歳体操に参加して、元気に過ごそう！

高齢の皆さんが「健康でいきいきとした生活が送れるように」という目的で、住民の方で主体的に実施されています。

地域	地図番号	場所	いきいき	かみかみ	実施日
三軒家西	①	三軒家西福祉会館 (三軒家西 1-7-5)	○		毎週月・金曜 ① 10:00～ ② 10:30～
三軒家東	②	三軒家東福祉会館 (三軒家東 2-5-17)	○		毎週水曜 13:00～
泉尾東	③	泉尾東福祉会館 (千島 2-2-8)	○		毎週月・金曜 13:30～
	④	UR千島3号棟 12階集会所 (千島 2-4)	○		毎週金曜 10:30～
泉尾北	⑤	ボランティア ビューロー分室 (泉尾 2-13-3)	○		毎週木曜 10:00～
中泉尾	⑥	中泉尾老人憩の家 (泉尾 4-18-5)	○		毎週金曜 11:00～
	⑦	泉尾第5住宅集会所 (泉尾 7-12)	○		毎週水曜 10:00～
	⑧	老人福祉センター (泉尾 3-9-16)	○		毎週火・金曜 ① 10:00～② 10:30～ ③ 11:00～④ 11:30～
北恩加島	⑨	北恩加島老人憩の家 (北村 1-15-11)	○	○	毎週月・木曜 13:30～
	⑩	泉尾第2住宅集会所 (泉尾 7-14)	○	○	毎週月・木曜 13:30～
	⑪	泉尾第3住宅集会所 (北恩加島 1-3)	○	○	毎週水曜 13:30～
	⑫	昭和山第3コーポ 集会所 (北村 3-8)	○	○	毎週月・木曜 10:00～
	⑬	シルバークレイン 地域交流センター (北村 3-5-10)	○	○	毎週火・金曜 10:00～
小林	⑭	小林会館 (小林東 2-6-45)	○		毎週火曜 13:00～
	⑮	パークハイツ千島 集会所 (小林東 2-1-3)	○		毎週水曜 10:00～
平尾	⑯	平尾老人憩の家 (平尾 2-23-2)	○	○	毎週火・金曜 13:00～
南恩加島	⑰	南恩加島会館 (南恩加島 2-7-17)	○		毎月第1・3月曜 10:00～
鶴町	⑱	鶴町第2福祉会館 (鶴町 3-2-16)	○		毎月第1・2・3 月曜 10:30～
	⑲	大正西地域在宅サービス ステーションピオスの丘 (鶴町 1-11-20)	○		毎週火曜 10:30～

※拠点によって参加条件が異なります。  
 ※令和6年2月時点の情報です。感染症等の状況によって、一部変更・休止の場所もあります。  
 ※休止中の場所については掲載しておりません。

## いきいき百歳体操とは

体が衰えて転んだりしないよう、筋力をつけるための体操です。手首や足首に専用のおもりを装着し、お手本のビデオを見ながらゆっくり身体を動かして体力をつけていきます。約30分の体操です。



## かみかみ百歳体操とは

お口の筋力が低下して食べることが困難にならないよう、かむ力や飲み込む力をつけるための口腔体操です。椅子に座って、お手本のビデオを見ながら行います。約15分の体操です。



百歳体操を新しく始める方を応援します！  
 「家の近くでやってみたい」「この場所が使えるかな？」  
 という方もご相談ください

**お問い合わせ**  
 大正区保健福祉センター（区役所3階32番窓口）  
 保健福祉課（保健活動） ☎ 4394-9968



## 脳トレに挑戦！

3つの言葉が成り立つように、□□にひらがなを1文字ずつ入れましょう。

① □□ ← かぶ 信号 とんぼ

② □□ ← 色 合わせ 写真

③ □□ ← がけ 送り いか

★答えは表面のどこかにあるよ

## 生活支援コーディネーターが シルバー世代の皆さんの 元気づくりを応援します

セカンドライフでボランティア活動を始めたい

趣味や得意を生かした活動をやりたい

こんな場所あったらいいな

皆さんの声や相談をお気軽にお寄せください。