



# 老人クラブに入会しませんか



老人クラブは生活を健全で豊かなものにし、老人福祉の増進に資することを目的に、地域の連合町会単位で概ね60歳以上の方で構成されています。会員自らの教養向上や、健康増進のための事業、地域での他世代との交流、ボランティア活動をしています。阿倍野区で活動している各老人クラブの活動内容をご紹介します！

## 金塚連合長寿会

会長：前中 光一

グラウンド・ゴルフ、コーラス、民謡、ラジオ体操、清掃活動、もちつき大会、登下校の見守り・あいさつ運動、百歳体操、バスによる社会見学



## 王子連合健寿会

会長：本田 義明

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、手芸、清掃活動、ウォーキングとラジオ体操、バスによる社会見学



## 阿倍野連合寿会

会長：妹尾 美代子

グラウンド・ゴルフ、手芸、民舞、みんなの歌、童謡の会、百歳体操、ポッチャ、ミニミニウォーク、男の健康麻雀、あすなるカフェ、登下校の見守り・あいさつ運動、バスでの研修旅行



## 晴明丘連合晴寿会

会長：森 正男

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、歌体操、百歳体操、茶道、手芸、囲碁、清掃活動、花見お茶会、バスによる社会見学、登下校の見守り、子どもまつり・納涼盆踊り・ハロウィン秋まつり



## 長池連合長寿会

会長：森尾 隆一

グラウンド・ゴルフ、ディスコン、書道、百歳体操、ハンドベル、健康マージャン、リベン俱樂部、手作り教室、バスによる社会見学



## 常盤連合長寿会

会長：宮本 忠

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ふれあい喫茶(カラオケ・手芸、新曲指導)、手芸、唄声喫茶、ふれあいウォーク、登下校の見守り・あいさつ運動、バス&ウォーク、バスによる社会見学



## 高松連合天寿会

会長：辻村 幸雄

グラウンド・ゴルフ、民謡、カラオケ、手芸、ストレッチ教室、レクリエーション部会(歩こう会)、登校見守り、バスでの研修旅行



## 文の里連合長寿クラブ

会長：西野 善一

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、民謡、社交ダンス、新舞踊、カラオケ、ウォーキング、清掃活動、バスツアーでの研修会、登下校の見守り・あいさつ運動、ラジオ体操、もちつき大会



## 丸山丸寿会

会長：浦田 ヤス子

生け花、手芸クラブ、民謡、登校見守り・あいさつ運動、ふれあい喫茶、太極拳、ゲートボール、百歳体操、グラウンド・ゴルフ、健康麻雀クラブ、バスによる社会見学



## 阪南連合長寿会

会長：古澤 良昭

グラウンド・ゴルフ、卓球、ウォーキング、民謡、百歳体操、子ども見守り活動、花見のお茶会、バスでの研修旅行、はんなん祭り、阪南ふれあいカーニバル



加入についての詳細は阿倍野区老人クラブ連合会(阪南町5-12-26 区老人福祉センター内 ☎6623-8052)まで。  
お住まいの地域の老人クラブがわからない方は問合まで。

問合 区役所(福祉)1階2番

☎6622-9857 ☎6629-1349

## 11月30日は「人生会議の日」

「人生会議」ってご存じですか？  
けがや病気で命の危機が迫った時、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、人に伝えたりできなくなるといわれています。そうなる前に、大切にしていることを今から考え、信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議といいます。この機会に人生会議について話し合ってみてはいかがでしょうか？

問合 区役所(地域保健)1階4番

☎6622-9882 ☎6629-1349



## 特定健診を受けて健康に！

大阪市国民健康保険加入者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病予防のための特定健診(無料)の受診券を送付しています。12月末～来年3月末にかけて予約が混雑しますので、早めの受診がオススメです！

国保プラス健診(満18歳～)や国保人間ドック(満30歳～)もあります。

問合 区役所(保険年金)2階24番 ☎6622-9956 ☎6621-1412



詳しくはこちら



## おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください！



大阪府提供の「おおさか健活マイレージ『アスマイル』」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです！

朝食を食べる、歩く、歯を磨く、体重を記録するなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。

また、40歳以上の大阪市国民健康保険被保険者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます！



問合 おおさか健活マイレージアスマイル事務局

☎6131-5804

(9:00～17:00 土日祝・12/29～1/3除く)

☎6452-5266

ダウンロードはこちら

