

# 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

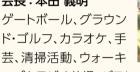
会長:前中 光一 グラウンド・ゴルフ、コー ラス、民踊、ラジオ体 操、清掃活動、もちつき 大会、登下校の見守り・



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

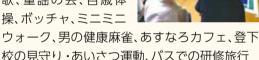
会長:本田義明 ゲートボール、グラウン ド・ゴルフ、カラオケ、手



ングとラジオ体操、バスによる社会見学

# 阿倍野連合寿会

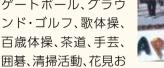
会長:妹尾美代子 グラウンド・ゴルフ、 手芸、民舞、みんなの 歌、童謡の会、百歳体 操、ボッチャ、ミニミニ



#### 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、



茶会、バスによる社会見学、登下校の見守り、こ 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、りべん倶

楽部、手作り教室、バスによる社会見学

#### 常盤連合長寿会

#### 会長:営本 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

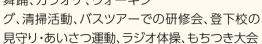
グラウンド・ゴルフ、民 踊、カラオケ、手芸、ス トレッチ教室、レクリ エーション部会(歩こ

う会)、登校見守り、バスでの研修旅行

#### 文の里連合長寿クラフ

### 会長:西野善一

ゲートボール、グラウンド・ゴ ルフ、民踊、社交ダンス、新 舞踊、カラオケ、ウォーキン



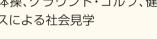
#### 丸山丸寿会

#### 会長:浦田 ヤス子

生け花、手芸クラブ、民 踊、登校見守り・あいさ

つ運動、ふれ愛喫茶、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

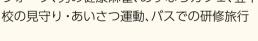
グラウンド・ゴルフ、卓 球、ウォーキング、民 踊、百歳体操、子ども見 守り活動、花見のお茶

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 **1** 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 



詳しくは



#### 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 同6622-9956 配6621-1412** 

# 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!



STEP2 国保の健診。 を受ける

※特定健診・国保プラス健診 ・国保人間ドック

STEP3 ポイント GET!



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** 



