

アクティブシニアのすすめ

いつまでも充実した生活を送りましょう

コロナ禍で、家に閉じこもりがちになっていませんか？
 体や頭を使わない不活発な生活は、関節の疾患や衰弱につながることも…
 普段から積極的に体や心を動かすようにしましょう！

**やってみよう！
おうちでもできる体操**

いきいき百歳体操

簡単で座ったままできるので、何歳の方でも参加できる体操です。続けることで筋力を維持して、動きやすく転倒しにくい身体に！

詳しくはこちら▶

イスからの立ち上がり

10回 × 2セット

段差昇降、浴槽の出入り、トイレ等の立ちしゃがみ動作が楽になります

1

両手を胸の前で重ねて足の裏がしっかり床に着くように座ります。両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。

2

あごを引いて、正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります。

3

「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります。

※「8」まではイスに座らないように

かみかみ百歳体操

お口の周りや舌を動かすことで、食べる力や飲み込む力、おしゃべりする力をつけるための体操です。食事の前に行うと、むせの予防になります。

詳しくはこちら▶

口の開閉と頬のストレッチ

5回

1

かみしめて口角を左右に

2

大きく口を開け目もしっかり開ける

3

舌を上歯の裏に強くおしつけて

4

かみしめて口角を左右に

5

口をすぼめる

百歳体操は各地域で定期的開催しています！

百歳体操などは、各地域のコミュニティセンター・会館等で定期的開催されています。体操をきっかけに近所に知り合いが増えるかも!? 人との交流は認知症予防にもなります。まずはお近くの会館を一度のぞいてみてください！

※各活動場所では、感染症対策に取り組んでいます。安心してご参加ください。

なかまと！
ここにこわらって！

こころと体を元気に！

外出や人との交流など、ちょっとした変化の積み重ねで、あなたの1年後・10年後が変わります！
なんでもかまいません。
自分がわくわくすること、できそうなことから始めてみませんか？

☎ 保健福祉課 2階 23番 保健活動 ☎ 6464-9968 ☎ 6462-4854

100歳おめでとうございます！

福島区では100歳以上の方が51名おられ、うち17名の方が今年度(令和4年4月～令和5年3月まで)100歳になられます(令和4年8月19日現在)。17名の方には長寿を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与してこられたことに敬意を表するため、内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈呈されます。

☎ 保健福祉課 2階 22番 介護保険・高齢者福祉 ☎ 6464-9859 ☎ 6462-4854

オンデマンドバス

ON DEMAND BUS

いつでも呼んでや

オンデマンドバス

乗降場所が増え、ますます便利に！

電話予約専用番号

☎ 0570-08-6600

〈受付時間〉7:00～17:00

☎ Osaka Metroシティバス案内コール ☎ 6582-1400

ますます便利！ 呼べば来るバス キャンペーン中

料金

大人(中学生以上) 300円
 小児(小学生) 150円
 定期／定額乗り放題 5,000円/月 など

ご利用は
電話かアプリで

m

mobi

Community Mobility

Community Mobility

30日間無料乗り放題実施中!(家族も無料)

ご利用に応じて最大1,000円分のギフトがもらえるキャンペーンも同時開催中!
 9月30日(金)まで。

運行台数増加&大阪駅付近に
乗降場所追加でさらに便利に!

電話予約専用番号

公式サイト

☎ 050-2018-0107

m

〈受付時間〉10:00～19:00

☎ mobi カスタマーサポート ☎ 050-2018-0107

つっぴいキッズ

モデルさん風の立ち姿でにっこり！
どい きっぺい
土居 桔平ちゃん
(1歳4か月 野田)

とにかくよく食べる!!
き ど すぐは
木戸 優葉ちゃん
(1歳10か月 鷺洲)

我が家の天使に毎日癒されています♡
あきやま だん
明山 暖ちゃん
(8か月 玉川)

元気いっぱい笑顔いっぱい毎日だね♡
あきやま あかり
明山 珠莉ちゃん
(3歳 玉川)

歯が6本も生えたよ!♡
なかむら しゅり
中村 朱莉ちゃん
(11か月 海老江)