

Higashinari ひがしなりだより 9月号

9月号の
おもな記事

- ・ イベント・講座情報 2面
- ・ お知らせ・各種相談 3面
- ・ 健康情報・子育て情報 4面
- ・ 大阪市政情報 5～7面
- ・ 地域からのお知らせ 8面

東成区マスコットキャラクター
「うりちゃん」

NO.328
2023年(令和5年)



第45回 東成区民まつり 無料 ステージ等発表出演者募集

募集期間：9月1日(金)～9月30日(土)

- 対象** 音楽・ダンス・伝統芸能など、区内で活動されている団体・グループ
- 定員** 10組程度(選考のうえ決定します) **申込** 電話にて受付
- 発表時間** 11月12日(日) 12:15～15:00(予定)、持ち時間は1組15分程度(準備、撤収時間含む)
- 発表場所** 神路公園(ステージ)または東成スポーツセンター(会場内)
- ※発表時間や発表場所は指定させていただきます。詳細はお問い合わせください。新型コロナウイルス感染状況等により、募集内容が変更となる場合があります。
- 問合せ** コミ協ひがしなり区民センター
☎ 6972-0717 「ひがしなりSDGs万博」に関しては2面もご覧ください→



大阪・関西万博開催まで、
あと590日(9/1現在)

健やかに過ごし
万博に備えましょう!

一般社団法人
東成区医師会
会長 岩本伸一様



9月は高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間です

もしかして、 認知症?と思ったら?

「認知症」とは、脳の一部分が通常の老化より早く消失してしまうことで、脳の働きである認知機能が急激に低下するために起きる症状をいいます。人間の脳を「タンス」に例えてみると、記憶(憶えておくこと)をタンスに入れて、思い出す時には、入れた記憶をこの「タンス」から引き出します。年をとると、記憶をタンスに入れるのに手間取ったり(憶えるのに時間がかかる)、タンスから記憶を引き出すのに失敗したり(ど忘れ)します。

しかし、認知症早期には、記憶をタンスに入れることができなくなります。「憶えたことを忘れる」のではなく、そもそも「憶えられない」病気で、認知症が進行するとタンスが壊れて憶えていた記憶を引き出せなくなります。また、徐々に季節感や時間の感覚が薄れ、判断力が鈍くなってきます。

もの忘れ との違い

認知症は、加齢によるもの忘れとは異なります。

【加齢によるもの忘れ】
一部を忘れる
例) 朝ごはんのメニュー



【認知症によるもの忘れ】
すべてを忘れている
例) 朝ごはんを食べたこと
自体



予防 について

これをすれば「絶対に」認知症にならない、という方法はありませんが、健康を保つことが「予防」につながります。

1 からだを動かす
・ウォーキング
・100歳体操



2 食生活を整える
1日3回規則正しく、
特に朝食を欠かさず
うす味で



3 脳を活性化する
・人と楽しく交流する
(話す、関わる、つながる)
・役割を担う
活動をする



お気軽にご相談ください

東成区認知症初期集中支援チーム(オレンジチーム)	6747-9811	医療機関の「もの忘れ外来」や、認知症疾患医療センター(公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページで検索できます)
東成区北部地域包括支援センター	6971-9700	
東成区南部地域包括支援センター	6977-7031	
東陽地域総合相談窓口(ランチ)	6974-7388	
深江南地域総合相談窓口(ランチ)	6977-0011	



ご高齢者とその周りの方
に向けた

知って得する 連続講座 を開催します

会場毎に、各テーマ1回ずつ(約60分)の開催です。ご興味のある回だけの参加も大歓迎。どなたでもご参加いただけます。

会場によって、開催日・参加可能人数・申込方法が異なります。下記の地域福祉活動サポーターまで、直接お問い合わせください。

※「おまもりネット手帳」をお持ちの方は、当日ご持参ください。

【テーマ紹介】

介護予防

今からでも大丈夫! コツ(骨) コツ(骨) 貯金
～骨粗鬆症予防で、ますます元気に～
講師: 医師・理学療法士

東成区
リハビリテーション
連絡会 所属
理学療法士



ないとう・
かわかみ
クリニック
内科・整形外科
医師 河上 剛先生



認知症

認知症になっても安心して暮らせる“そなえ”って?
講師: 東成区地域包括支援センター・ランチ・
オレンジチーム・見守り相談室 スタッフ

在宅医療と 介護

あなたの心(おもい)をバトンパス
講師: 東成区医師会 在宅医療・介護連携支援コーディネーター
東成区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

地域	地域福祉活動サポーター	電話番号	会場
東小橋	森田さん	6977-1901	東小橋地域集会所
大成	古川さん・西さん	6977-1902	大成地域集会所
今里	宮田さん	6977-1903	今里公民館
中道	松井さん	6977-1904	中道憩の家
北中道	池田さん	6977-1905	北中道会館
中本	澤江さん	6977-1906	中本憩の家
東中本	野坂さん	6977-1907	東中本公園集会所
神路	高橋さん	6977-1908	神路ふれあい会館
深江	山内さん	6977-1909	南深江公園地域集会所
片江	石田さん	6977-1910	片江憩の家
宝栄	塩田さん	6977-1911	宝栄会館

※受付可能時間 平日(片江は火～土) 10:00～16:00

■ 広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪府が推奨するものではありません。

東成
区役所

〒537-8501 大阪市東成区大今里西2-8-4 TEL 6977-9986 FAX 6972-2732 HP <http://www.city.osaka.lg.jp/higashinari/>

HPはこちら→



開庁時間 平日 9:00～17:30(金曜日は9:00～19:00) 第4日曜日 9:00～17:30 ※一部取扱わない業務があります

●市の制度や手続き、市のイベント情報に関することは… 大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8:00～21:00 年中無休) ☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302

区のSNS

LINE

LINE



ひがしなり
防災情報

ひがしなり
知って得する
福祉情報



Twitter



facebook
まちの魅力
子育て

