

9月は高齢者福祉月間です

# 住み慣れた地域で自分らしく、健康に

## いきいき百歳体操に参加しませんか?

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手足に巻き、椅子に座って行う、簡単で安全なエクササイズです。

地域名	実施場所	開催日
全ての方	東住吉区老人福祉センター	毎週 火 金 ①13:30~②15:00~ 水 木 13:30~
育和	育和社会福祉会館	毎週 火 14:00~
桑津	介護付有料老人ホーム なでしこ桑津 そんぼの家 天王寺	毎週 月 14:00~ 毎週 木 ①10:30~②11:15~
北田辺	北田辺会館	毎週 火 10:00~
田辺	さわやかセンター	毎週 月 10:00~
南田辺	New 私の家 なでしこ南田辺	毎週 火 14:15~
東田辺	東田辺会館	第4 月 13:30~
南百済	New 南百済会館	毎週 月 10:30~
鷹合	嘉誠会鍼灸マッサージ院 鷹合会館	毎週 水 13:30~ 第2・4 金 13:30~
矢田北	矢田北会館	月2~4回 月 14:00~
矢田東	住道矢田福祉会館	毎週 火 10:30~
矢田中	矢田中ひまわり会館 花未来プラザ	毎週 火 10:30~ 毎週 金 13:30~
矢田西	New 特別介護老人ホーム ヴァンサンクボナール	毎週 火 10:00~



### 筋肉つけてお出かけしよう！ 百歳体操体験会を実施します

**対象者** ①区内在住の65歳以上の方 ②地域で実施している百歳体操に参加されていない方  
**無料 要申込**  
**日程** 10月8日~11月15日の火と金の週2回参加出来る方  
**時間** 9:30~10:30(初回は30分程度延長となります)  
**場所** 検診室2(区役所1階)  
**定員** 25名(先着順) **持ち物** タオル、飲み物等  
**申込** 9月6日金~13日金  
①②のどちらかの方法でお申し込みください  
①行政オンラインシステム(要事前登録)にログインのうえ、必要事項を入力  
②電話、窓口(9:00~17:30 土 日 を除く)  
問 保健福祉課(健康づくり) 1階14番 ☎06-4399-9968 📠06-6629-1265

### 高齢者食事サービス【ふれあい型】 事業を実施しています！

区内各地域の高齢者食事サービス委員会が実施主体となり、高齢者食事サービス事業を実施しています。この事業では、地域のボランティアの皆さんが、ひとり暮らしの高齢者等の方々に会食や配食のお世話をし、ひとり暮らしの高齢者等の健康増進と地域社会との交流を深めることを目的に活動しています。

対象となる方

- ・65歳以上のひとり暮らしの方
- ・高齢者のみの世帯に属する方
- ・寝たきり状態にある方

【利用申込・負担額について】  
お住まいの地域の委員会にご確認ください

地域名	実施場所	開催日	電話番号
育和	育和社会福祉会館	第3 水	06-6713-2878
桑津	桑津会館	第1 火 水	06-6713-2871
北田辺	北田辺会館	第4 金	06-6714-9980
今川	今川福祉会館	毎週 火 金	06-6705-2388
田辺	田辺会館	第2 土	06-6622-7171
南田辺	南田辺会館	第3 土	06-6623-6050
東田辺	東田辺会館	第1・3 水	06-6608-7621
南百済	南百済会館	第3 水	06-6707-2117
鷹合	鷹合西会館	第2・3 水	06-6697-3825
矢田北	矢田北会館 憩の家	第2・4 木	06-6797-6966
矢田東	住道矢田福祉会館	第4 水	06-6797-1131
矢田中	矢田中ひまわり会館	第3 水	06-6695-2880
矢田西	南部文化 コミュニティセンター	第2 水	06-6608-0038

※現在活動休止中の地域もあります

### 100歳のご長寿おめでどうございます

今年度100歳を迎えられる方々を祝い、長年にわたり社会の発展に寄与いただいたことに敬意を表するため、内閣総理大臣からお祝い状及び記念品(銀杯)を贈呈します。対象者は、46名の方となります。対象となられる方には別途ご案内を送付します。なお、各地域で開催される敬老行事は地域ごとに実施内容が異なりますので、詳細は各地域でご確認ください。

### 認知症 区民フォーラム

日時 / 9月21日(土)  
14:00~16:00  
場所 / 区民ホール  
(区役所3階)

- 寸劇 劇団メンちゃんズ  
「つながって、寄り添ってパート2」  
実施 東住吉区キャラバン・メイト活動者連絡会
- 講演 「オレンジチームをご存知ですか?」  
講師 東住吉オレンジチーム
- 特別講演 「認知症と向き合う家族を地域が  
特別講師 松本 一生 医師 どう支えられるか」



大阪市連携型認知症疾患医療センター  
医療法人圓生会松本診療所  
(ものわずれクリニック)  
院長 松本一生 医師

主催 東住吉区認知症等高齢者支援地域連携事業実行委員会  
協力 東住吉区在宅医療連絡会 問 東住吉区医師会 ☎06-6702-0500  
※11:00以降に大阪市内に警報または特別警報が発表されている場合は中止します

### 認知症って? 物忘れとの違いは?

さまざまな脳の病気により、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、認知機能(記憶や判断力)が低下し、生活に支障をきたしている状態のことをいいます。  
【もの忘れ】一部を忘れる(例:朝ごはんのメニュー)  
【認知症】経験自体を忘れる(例:朝ごはんを食べたのか)

認知症かな?と思ったら、早期相談・早期診断を!

### 安心して暮らすための相談窓口

「地域福祉サポーター」は、日常生活における「困りごと」の相談対応や、地域包括支援センターなどの専門機関・公的機関との連絡調整を行なっています。育児や介護、ご近所や地域での困りごとなど気軽にご相談ください。

公式キャラクター ラヴィリー

地域名	相談窓口	上段:サポーター携帯 下段:会館電話番号	サポーター対応時間 月~金	地域名	相談窓口	上段:サポーター携帯 下段:会館電話番号	サポーター対応時間 月~金
育和	育和社会福祉会館 (杭全2-11-14)	090-5068-4552 06-6713-2878	9:30~12:30	南百済	南百済会館 (針中野4-12-39)	090-5068-4385 06-6707-2117	10:00~13:00
桑津	桑津会館 (桑津5-14-21)	090-5068-4430 06-6713-2871	9:00~12:00	湯里	湯里社会福祉会館 (湯里5-7-3)	090-5068-4428 06-6702-8349	9:30~12:30
北田辺	北田辺会館 (北田辺1-8-4)	090-5068-4522 06-6714-9980	10:00~12:00 13:00~14:00	鷹合	鷹合西会館 (鷹合3-2-20)	090-5068-4426 06-6697-3825	9:30~12:00 13:00~13:30
今川	今川地域振興センター (西今川3-6-7)	090-5068-4414 06-6703-0098	9:30~12:30	矢田北	矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)	090-5068-4261 06-6797-6966	9:00~12:00
田辺	田辺会館 (田辺6-1-27)	090-5068-4496 06-6622-7171	10:00~12:00 13:00~14:00	矢田東	住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)	090-5068-4265 06-6797-1131	10:00~13:00
南田辺	南田辺会館 (南田辺1-10-32)	090-5068-4361 06-6623-6050	月水金 10:00~12:00 13:00~14:00 火 木 10:00~13:00	矢田中	矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)	090-5068-4536 06-6695-2880	9:00~12:00
東田辺	東田辺会館 (駒川4-10-5)	090-5068-4364 06-6608-7621	9:30~12:30	矢田西	南部文化コミュニティ センター (公園南矢田3-18-8)	090-5068-4571 06-6608-0038	10:00~12:00 13:00~14:00

問 東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター) ☎06-6622-6611 📠06-6622-8973

### 高齢の方のための相談窓口

地域包括支援センターと総合相談窓口(ランチ)は、地域で暮らす65歳以上の皆さんを支えるための身近な相談窓口です。

このようなご相談は  
ありませんか?

- 介護予防について知りたい
- 近所の一人暮らしのおばあさんを最近見かけない
- 隣の家から、最近怒鳴り声が聞こえる
- 介護保険の申請をしたい

相談窓口	電話番号	担当地域(小学校区)
東住吉北包括支援センター	06-6719-7100	育和・桑津
東住吉区地域包括支援センター	06-6622-0055	北田辺・今川・田辺・南田辺
中野地域包括支援センター	06-6777-1939	東田辺・南百済・湯里・鷹合
矢田地域包括支援センター	06-6694-5552	矢田北・矢田東・矢田中・矢田西
白鷺ランチ	06-6769-1155	育和・今川
矢田東ランチ	06-6760-6539	矢田北・矢田東
矢田西ランチ	06-6699-9000	矢田西

### もの忘れが気になる方のための相談窓口

オレンジチームは、認知症の方が必要な支援につなぐチームです。チーム員には、医療・福祉の専門職がいます。

対象 40歳以上かつ認知症またはその疑いのある方  
若年性認知症またはその疑いのある方

東住吉オレンジチームにご相談ください

問 東住吉オレンジチーム 月~土 9:00~17:30 (日 祝 休み) ※令和6年4月より受託法人が変更になり、住所・連絡先が変更になっています  
☎06-6777-1323 📠orange.nakano@kaseikai.org

### 民生委員・児童委員、主任児童委員は「地域の身近な相談相手」です

地域のご高齢の方などを訪問し、安否確認や、見守り活動を行なっています。くらしの中の困りごと、気軽に相談しませんか?

問 東住吉区民生委員児童委員協議会事務局(保護課 3階32番)  
☎06-4399-9829 📠06-4399-9825

### 困りごとの相談窓口「東住吉区くらしサポート」

生活の困りごと・不安と一緒に考えて支援する窓口です。仕事のこと、家計のこと、ひきこもりの家族のことなど、くらしの中の困りごとと一緒に考えます。

問 東住吉区くらしサポート(区役所3階32番窓口)  
☎06-6621-3011 月~金 9:00~17:30