

まだまだ
豊かな人生を！

9月は 高齢者福祉月間です

「食」が
健康の要！

食事に楽しみをプラス！

高齢者食事サービス事業 (ふれあい型)を実施しています

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、区内各地域の高齢者食事サービス委
員会が中心となって活動しています。地域のボランティアの
方々が、ひとり暮らしの高齢者等を対象に会食や配食のお
世話をします。

対象 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、負担額等の詳細については、お住
まいの地域の委員会にご確認ください

詳しくは



地域	開催場所	開催日	連絡先
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) または第3(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 老人憩いの家	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 老人憩いの家	第3(水)	☎06-6707-2117
湯里	サンヴァリエ針中野 集会所	第2・4(火)	開催日に集会所で お尋ねください
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	東住吉区南部文化 コミュニティセンター	第2(水)	☎06-6608-0038

通うことで
運動に！

新しいつながりが
できた！

まっすぐ歩ける
ようになった！

運動習慣が
できた！

うれしい！が いっぱい！の体づくり

百歳体操を始めよう

年齢を重ねると、関節の痛みによる動きづらさや骨
折等により体力や筋力が落ち、介護が必要になるの
は仕方がない、と思っていませんか？
「百歳体操」は簡単・安全な3種類の体操で、誰でもす
ぐに始めることができます。
百歳体操に参加することで、筋力だけでなくご近所の顔見知り
や笑顔を手に入れています！！

百歳体操のグループは①5名以
上で週に1回以上開催できること
②DVDが再生できる機材がある
こと③人数分の椅子があることを
条件に、運営することができます。
百歳体操に参加してみたい！教室
をはじめてみたい！など、興味があ
る方は、いつでも保健師へお声が
けください！

問合 保健福祉課(健康づくり)
1階14番
☎06-4399-9968
FAX06-6629-1265

詳しくは



湯里地域 もも寿体操



南田辺地域 いきいき百歳体操

高齢者の
5人に1人

問合 保健福祉課(介護・高齢)2階29番 ☎06-4399-9857 FAX06-6629-4580

認知症について知っておきましょう！

東住吉区では、認知症の予防と認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように関係機関
ネットワークの強化と支援の輪を広げています。

認知症区民フォーラム (認知症等高齢者支援地域連携事業)

無料

申込不要

手話通訳
あり

日時 9月20日(土)14:00~16:00(13:30開場)

場所 区民ホール(区役所3階)

①寸劇:劇団メンちゃんズ「シン・おたがいさまって
ななに〜寸劇の巨人に捧ぐ〜」

実施 東住吉区キャラバン・メイト活動者連絡会

②講演:「相談は『さいしょのいっぽ』
〜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

③特別講演:「認知症をもっと知ろう」

特別講師 中西 亜紀 医師

主催 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

問合 東住吉区医師会 ☎06-6702-0500

※11:00以降に大阪市内に大雨、暴風警報または特別警報が発表され
ている場合は中止とします。



中西 亜紀 医師
大阪公立大学大学院
生活科学研究科
人間福祉学分野
認知症ケア・施策学講座
特任教授
大阪市立弘済院附属病
院などで長く認知症の
専門医として活躍



参加するとアスマイルの
ポイントがたまります



認知症に関する相談なら

東住吉オレンジチーム

認知症は早期の対応が大切です。
気になることがあれば、ひとりで悩まず、ご相談ください。

対象 区内在住で40歳以上かつ認知症またはその疑いのある方

相談受付 (月~土)9:00~17:30(祝日除く)

問合 東住吉オレンジチーム 湯里5-15-4 中野地域包括支援センター2階
☎06-6777-1323 ✉orange.nakano@kaseikai.org

ちょっと気になっていること、話してみませんか？

高齢者のための身近な相談窓口があります

地域包括支援センターと総合相談窓口(プランチ)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。
生活に関すること、介護や健康、福祉サービス、権利擁護、認知症に関すること等、高齢者やご家族等からのご相談に応じて支援しています。

地域包括支援センター

相談窓口	連絡先	担当地域(小学校区)
東住吉北 地域包括支援センター	☎06-6719-7100 FAX06-6719-7110	育和・桑津
東住吉区 地域包括支援センター	☎06-6622-0055 FAX06-6622-9123	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 FAX06-6777-1969	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 FAX06-6699-6467	矢田北・矢田東・ 矢田・矢田西

総合相談窓口(プランチ)

相談窓口	連絡先	担当地域
白鷺プランチ	☎06-6769-1155 FAX06-6769-1900	育和*・今川
矢田東プランチ	☎06-6760-6539 FAX06-6760-6587	矢田北・矢田東
矢田西プランチ	☎06-6699-9000 FAX06-6699-9951	矢田西

※ 一部地域のみ



近所のひとり暮らしの
おばあさんを
最近見かけない

最近隣の家から
怒鳴り声が聞こえる

介護保険の
申請をしたい

介護予防について
知りたい

くらしの中の困りごとなら

「東住吉区くらしサポート」へご相談ください

「債務が多くて家計が大変」「長らく家族がひきこもっている」などのお困りごと
を、一度ご相談ください。専門の相談員と一緒に考え整えます。
ご本人以外からの相談もお聴きします。必要に応じ、訪問も可能です。

問合 東住吉区くらしサポート(区役所3階 32番)

☎06-6621-3011 (月~金)9:00~17:30まで(祝日除く)

FAX06-6621-3012 ✉kurasapo@sawayaka-c.ne.jp



小さなこともお気軽に

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？

問合 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 FAX06-4399-9825



100歳のご長寿

おめでとうございます

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、50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。

