



東淀川区キャラクター  
「こぶしのみのりちゃん」

## 2月号のおもな内容

- 1 特集 | コロナ禍でも! 介護予防を続けましょう!
- 2 ▶ 4 東淀川区からの情報
- 5 ▶ 7 大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ  
《インタビュー》  
「集まることで元気になれる」そんな声に応えたい!  
「いきいき百歳体操」再開について
- 8 特集

発行日: 毎月1日  
(4月号は3月31日)



### 特集

## コロナ禍でも! 介護予防を 続けましょう!

わくわく講座  
消防署による火災予防

わくわく講座  
大阪経済大学によるストレッチ

下新庄地域  
再開に向けての話し合い

広がっています!

## わくわく! いきいき百歳体操

寝たきり予防 いきいき百歳体操 **30分**



### 認知症予防 講座や体操のメニュー **30分**

地域のご希望により、メニューを選び取り入れてもらうことができます。



協力関係機関 医師会/歯科医師会/薬剤師会/訪問看護ステーション/消防/理学療法士会/地域包括支援センター/社会福祉協議会/大学 など

各地域で親しまれている「いきいき百歳体操」の活動も  
コロナ禍の影響を大きく受ける中、感染予防対策に取り組み、  
再開にこぎつけた地域の様子をお伝えします。  
また、認知症予防の新たな取り組み  
「わくわく!いきいき百歳体操」  
についてご紹介します。  
(▶ 下記・8面)

ご自宅でも!

## 体操をしてみよう

ご自宅でもできる体操で、身体を動かすよう意識しましょう。

例えば…イスからの立ち上がり **10回×2セット**



発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4  
区役所代表 ☎4809-9986 FAX6327-1920



東淀川区ホームページ

東淀川区役所 検索



区の面積 13.27km<sup>2</sup>  
区の人口 177,048人  
区の世帯数 99,378世帯

〈令和3年1月1日現在推計〉  
各記事についての問合せは、  
各問合せ先をお願いします。

広告

開庁時間

[平日] 9:00~17:30 [金曜日] 19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口)  
[28日(日)] 9:00~17:30(区役所出張所を除く一部窓口)

※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。

☎総務 3階31番 ☎4809-9625