

10月に入り、緊急事態宣言が解除されました。地活協の各事業も多く再開されました。それを記念し、11月号はこれまでよりページ数を増やして発行します。

■淡路・ふれあい喫茶(10月2日)

淡路地域で4月以来、約半年ぶりにふれあい喫茶が再開されました。

今回から新しくアクリル板を設置し、感染予防対策を強化しました。会場は淡路福祉会館の2階と、階段を上らないといけないので高齢者の方々には負担がかかる環境にもかかわらず、多くの方が来場されました。



メニューはコーヒー、紅茶、ジュースの他、本格的な抹茶もあり、大変おいしくいただきました。

■小松・子育てサロン(10月12日)

■大桐・子育てサロン(10月14日)

■新庄・子育てサロン(10月15日)

■大隅西・子育てサロン(10月21日)

■豊里南・子育てサロン(10月22日)

小松、大桐、新庄、大隅西、豊里南地域と各地域で子育てサロンが再開されました。4月以来約半年ぶり、中には約1年ぶりの開催という地域もありました。

今回の参加はコロナ禍前のように多くは来られませんが、「地域の掲示板を見て初めて参加した」、「近所にママ友がいなくてこういう事業があるのは助かる」とおっしゃっていました。また、スタッフといっしょにアンプマンの歌をいっしょに歌い踊っている子どもたちの姿を見て改めて子育てサロンの重要性に気づかされました。



写真は、10月ということでハロウィンの飾りをされた大隅西地域の子育てサロンの様子です。

■菅原・ふれあい喫茶(10月17日)

菅原地域の菅東集会所で3月以来、約半年ぶりにふれあい喫茶が再開されました。

菅原地域は校区としても範囲が広く、各地域集会所等で開催されています。

入り口前には「どなたでも、お気軽にお入りください!!」と書かれた看板があり、地元菅原地域以外の方も来られていました。

菅東集会所のふれあい喫茶には、地元のパン屋さんから提供されたパンが出ます。スタッフの方にお話を聞くと、店主の方も町会活動にも参加され、少しでも地域の方に食べてもらえたらと提供されているとのことでした。



■大道南・高齢者食事サービス（10月22日）

大道南地域で高齢者食事サービスが開催されました。9月からの引き続きの開催で、昨年度から会館で会食する形式からお弁当を配達する形式に変更し、事業を続けていらっしやいます。

スタッフが一軒一軒回り、お弁当を手渡ししながら利用者の様子を確認されてきました。今回、配達に同行させていただきました。皆様お元気で笑顔で受け取られ、しっかり利用者の様子を確認することができました。

■西淡路・ふれあい喫茶（10月23日）

西淡路地域でふれあい喫茶が再開されました。緊急事態宣言が発出される前以来、久しぶりの開催になりました。会館にアクリル板がないので、会館の隅に長机を設置し、対面するのを避けて開催しました。

スタッフは、みな同じエプロンをして利用者の方一人一人に声かけをされていました。



◆地域課（地域）からのお知らせ

■第5回東淀川みらいEXPO開催します。

東淀川みらいEXPOは、東淀川区の未来について、組織や立場を超えて話し合う交流の場です。

区内には「子ども食堂・学習支援活動」などを行っている団体が沢山あります。企業やNPO、個人の立場から、どんな協力ができるのでしょうか。当日は、区内外の事例を手がかりに、持続可能な活動について考えます。

東淀川区に在住・在勤・在学の方、地域活動に興味のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

詳細は東淀川区役所ホームページで↓



日時：12月16日(木)13:30～16:30
 場所：区民ホール(東淀川区役所3階)
 内容：事例紹介・意見交換会
 定員：50名
 申込：12月10日(金)までに申込用紙に必要事項を記入のうえ、申し込みフォーム又はメール
 問合せ：地域1階9番窓口 電話 4809-9509

■「フレイル予防講座・相談会」を開催しています！

新型コロナウイルス感染症が流行し、思うように地域活動ができなくなって1年以上が経ちました。特に百歳体操など、高齢者の健康向上を目的とする事業ができなくなったことで、「会館まで行くことも出来なくなっている人が出ている」、「足腰が弱り、また認知機能が低下しているように感じる」などいわゆるフレイルの意見をいただいています。

そこで、大阪経済大学・高井教授、保健福祉課と連携し、「フレイル予防講座・相談会」を開催することになりました。対象は、地活協で健康分野に携わる方となっております。ご興味のある方は、地域課までお問い合わせください。

問い合わせ先
 東淀川区役所地域課地域づくりアドバイザー
 TEL 06-4809-9509
 メール nigashi.yodo-advvisor@city.osaka.lg.jp

フレイル予防を知って
 コロナ禍でも元気な地域に！

大阪経済大学 高井教授による【令和3年度】
 フレイル予防講座・相談会

対象：東淀川区地域活動協議会において健康分野の事業に携わる方々



コロナ禍により「外注講座」も「人とのコミュニケーション」も減少することで、心身に悪影響を及ぼす「フレイル（虚勢）」が増加しています。

感染に対する不安もあり、地域活動協議会においても各種事業（自身体操等）を実施しづらい状況が続いていることから、新たな活動のきっかけとしていただくを目的に、大阪経済大学・高井教授による講座を開催。「フレイル予防の重要性」や「コロナ禍でもフレイルを防ぐためにできる事」等を専門的にお話いただきます。

高年齢のフレイル予防は、介護・要たきり・認知症などの予防にも繋がります。この機会にぜひご活用ください。

高井史教授 大阪経済大学 人間科学部



私は、「高齢者が住み慣れたまちで健康に暮らし続けるための研究」をしています。

「フレイル予防」について東淀川区内はじめ各地で講演活動を行っています。

こんな不安はありませんか？

コロナ禍で地域活動が休止...参加者の体力低下が心配。

健康維持のために地域活動をもっと活用したい。

長引くコロナ禍でも地域の人の健康寿命を維持したい。

まずはご相談ください！

コロナ禍の今だからこそ大切なフレイル予防についてご提案いたします！



高井教授は、各メディア（新聞・テレビ等）からの取材を多数受け付けています。NHKの人気テレビ番組「ためしてガッちゃん」にも専門的なアドバイスをされました。

地域のかで健康長寿をアップしよう！

主催：大阪経済大学 人間科学部 高井史教授 協力：東淀川区役所 保健福祉課・地域課