

令和3年度から始まりました地活協レポートは、2年目を迎えました。令和4年度も引き続き地活協の事業の継続、再開の参考になるよう発信していきますので、よろしくお願いたします。

◆地域課からのお知らせ

■下新庄地域で「フレイル予防講座・相談会」を開催しました！（3月25日）

下新庄地域で百歳体操が再開されました。その後すぐ、百歳体操の担当や参加者の皆様に「フレイル予防講座・相談会」を開催しました。大阪経済大学・高井教授に改めて活動制限、運動不足による影響や人とのつながりの重要性を教えていただきました。当日ご記入いただきましたアンケートでは、「すぐく分かりやすかった」「本当に楽しく有意義なお話でした」「また来てください」などのご意見、感想をいただきました。

新型コロナウイルス感染症が流行して2年以上が経過しました。地域で体力が低下した、そういう方をよく見かけるようになったなどをお感じになりましたら、お気軽に下記の問い合わせ先までご連絡ください。

■「地域活動協議会設立9周年記念 東淀川区まちづくりフォーラム Album(アルバム)」地域協の現在・過去・未来」を開催しました！

令和4年3月19日(土)、東淀川区民ホールで、東淀川区まちづくりフォーラムを開催しました。このフォーラムは、「これまでの約10年の地域活動協議会の経過」を振り返り、「コロナ禍の地域活動の現状」から未来の地域をイメージし、「今すべきことは何かについて考える」ことを目的として開催しました。

区内の事例紹介として「新庄地域」と「大道南地域」から、昨今の地域の現状や活動について、共有いただきました。



また、区役所等に掲載している「まちづくりお役立ち情報」の紹介や、1月に実施した、中学生以上を対象としたインターネットアンケート結果(速報)も、共有しました。

後半の特別研修会では、川北秀人さん(TIME代表者)にお越しいただき、データからみる東淀川区の現状や、他都市の事例などを紹介いただきました。

ご参加いただいた皆さまからは「大変参考になった」とのご感想をいただき、未来への想いを共有しました。

東淀川区の人口・世帯構成の特徴(2020年時点)

- ①人口の総数&若手の減少が本格化
 - ・高齢者率は全国平均より10年遅いだけ
 - ・前期高齢者も減少、85歳以上はまだ増加
 - ・世帯数やがて減少、独居6割→7割！、空家も急増！
 - 見直さないで負担過重 行事・会議は重ねる&間引く
- ②90代男女&80代女性の残存率高め
 - ⇒10代以下&20代後半-70代の残存率低い！！
 - 若者&女性の気持ちと力を活かす地域づくりを！
- ③後期高齢者のみ世帯は10軒に1軒→7軒に1軒に
 - + 後期高齢者独居率もすでに3割→さらに増！
 - 健康づくり・福祉・防災・生活支援は一体で！

■令和3年度に引き続き、「フレイル予防講座・相談会」を開催します！

コロナ禍により、思うように地域活動ができなくなって3年目を迎えています。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に関する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」を随時開催いたします。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、東淀川区役所地域課地域づくりアドバイザーまでお問い合わせください。

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「外出制限」も「人とのコミュニケーション」も減少することで、心と体に悪影響を及ぼす「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(百歳体操等)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けます。

高齢者のフレイル予防は、介護・働き方・認知症などの予防にも繋がります。この機会にぜひご利用ください。

高井逸史教授 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て各地で講演活動を行っています。

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ています。NHKの人気テレビ番組「ためしてガッテン」へ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 高井ゼミ 協力：東淀川区役所 保健福祉課・地域課

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 06-4800-9195
メール nigoshi-yodo-advvisor@city.osaka.jp