



豊新地域
「わくわく! いきいき百歳体操」
にご参加

おしたに えつこ
左) 押谷 悦子さん

ひがしたに まさお
右) 東谷 政男さん

体操を続けて心身ともに健康に 生活に役立つ各種講座も開催!

押谷さん 以前は立ったり座ったりする動作が辛かったのですが、約10年前から体操に通うようになり、今は随分とスムーズに動けるようになりました。週2回のペースで通っていて、地域の皆さんとも楽しくお喋りしています。お医者さんや理学療法士さん、消防士さんなどによる講座もあり、体を動かしながらいろいろな知識も学べて有意義な時間です。

東谷さん 「いきいき百歳体操」が豊新地域で始まった2011年から継続して通っています。手足を動かす体操のおかげで関節の動きが良くなり、肩こりや腰痛の辛さが軽減されていると感じます。また、体操に通う日とそうでない日とで、メリハリのある生活ができています。無理のないペースで続けられるのでご興味のある方はぜひご参加ください。

「こんなことで」と思わずに 講座でもどんどん質問ください

「わくわく!いきいき百歳体操」のほか、ふれあい喫茶など地域交流の場でお話しています。「火災・事故の予防」を中心に、自宅におられる時間が長いお年寄りに役立つ情報、時事ニュースや季節の情報など、その時々で興味を持ってもらえるような内容でお伝えしています。

講座の前後は、なかなかゆっくりと時間を取れませんが、地域の皆さんとの交流も大切に、身近な存在でいられるよう心がけています。

お年寄りは我慢強い方が多い印象ですが、体調の異変を感じた時やケガをした時は決して無理せず相談を。救急車を呼ぶかどうか迷われる場合は、ひとまず「救急安心センターおおさか」(#7119)までお電話ください。



火災予防講座
講師

大阪市消防局
東淀川消防署
小松出張所

おかい としひろ
消防司令 岡井 敏博さん

介護予防

わくわく!いきいき百歳体操

わくわくする人生を、いつまでもいきいきと!

高齢者を支える地域のネットワーク

地域包括ケアシステム

地域包括支援センター・ブランチ

地域包括支援センター・ブランチは高齢者の総合相談窓口です。高齢者の皆さんのさまざまなお困りごとだけでなく、ご家族や地域の方からのご相談も受け付けています。

また、地域の関係者やさまざまな関係機関がつながりあう「ネットワークづくり」や権利擁護に関すること、介護予防等にも取り組んでいます。

区内には4つの地域包括支援センターと、5つのブランチがあります。まずは、お気軽にご相談ください。

詳しくは
こちら▶

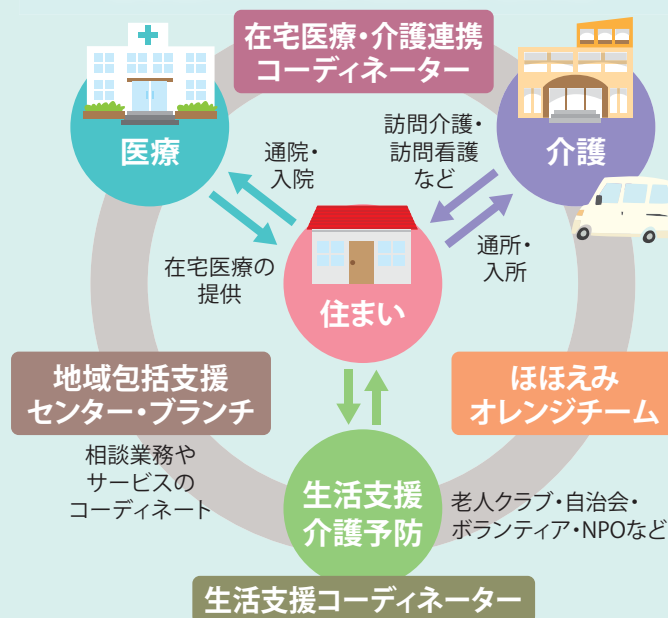


在宅医療・介護連携コーディネーター

在宅医療や在宅介護に関わる関係機関の連携強化に取り組んでいます。

病気を抱えて自宅で過ごすことは、不安や心配ごとが多々あります。そんなときに、医療・介護の専門職がチームを組み、情報共有を行いながらサービスを提供することで、高齢者ご本人やご家族が安心して自宅で過ごせるようめざしています。

高齢者が、できる限り住み慣れた地域で
安心して暮らし続けられるよう、「医療」「介護」
「介護予防」「住まい及び日常生活」の支援が
一体的に提供される体制をめざしています。
各事業について、お話を伺いました。



生活支援コーディネーター

5人の生活支援コーディネーターが高齢者の社会参加ができる地域づくりを進めています。

生活に役立つ情報の発信、居場所として、東淀川区社会福祉協議会ほほえみにて『ほほえみサロン』の開催、豊新地域の男性の活躍の場『おやじカフェ』などさまざまな地域活動の立ち上げの支援をしています。

居場所づくりや支えあいの仕組みについて、一緒に考えませんか。

ほほえみオレンジチーム

ほほえみオレンジチームとは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活をするため、必要な医療や適切な介護サービスにつながるよう支援する専門職のチームです。

また、認知症を正しく理解していただくため、認知症サポーター養成講座をはじめとした啓発活動や、『プランター農園』、『ひょうたんDEランタンの会』等の活動を通して、認知症の人の社会参加を支援しています。

関 保健福祉 2階27番 ☎ 4809-9857

区長から
ひとこと

いくつになっても「住んでよかった、住み続けたい東淀川区」をめざして

高齢者を支える地域のネットワークである「地域包括ケアシステム」の推進について、東淀川区では、地域包括支援センター・ブランチ、在宅医療・介護連携コーディネーター、生活支援コーディネーター、ほほえみオレンジチームの取り組みに加えて、東淀川区医師会と行政が核となり、東淀川区内の医療・介護・福祉の専門職及び地域の関係者の団体からなる「こぶしネット」があります。

住民の方を対象に、人生会議や、少しでも介護が必要な状態を遅らせるための啓発を行うなど、さまざまな側面から東淀川区の特性を生かした地域包括ケアの推進に取り組んでいます。

高齢者ご本人、ご家族に何かお困りごとがあるときは、高齢者の総合相談窓口であるお近くの地域包括支援センター・ブランチに、まずはお気軽にご相談ください。

東淀川区長 西山 忠邦



広告