

東 淀 川 区 役 所

地 域 課 (地 域)

地 活 協
レ ポ ー ト

令 和 4 年 2 月

再び新型コロナウイルス感染症の陽性者数が増え始めました。地域活動協議会の各事業も1月に入り、中止・休止を決定するなど大きな影響がありました。中止・休止を決定した事業に関しては、お手数をおかけしますが、事業再開までの準備をよろしく願います。

■大道南・百歳体操（1月19日）

11月号でも紹介させていただきましたが、今年度から大道南地域の百歳体操は、スタッフを総入れ替えされました。新しいスタッフの皆様は以前から「健康体操」を行っていた方々。最近では百歳体操の実施に慣れてきたのか、会館の玄関が靴でふれるくらい盛況になっていきます。スタッフの一人から「男性の参加が少ない。どうしたら増えるかな？」と質問を受けるくらい皆様元気いっぱいでした。

■大桐・ふれあい喫茶（1月19日）

大桐地域でふれあい喫茶が行われました。10時から開始し、11時までに25人の利用者が来られたとのこと。当日大変寒かったのですが、盛況だったことが分かりました。

スタッフの方お一人が「普段より人数は若干少ないが、新型コロナウイルスの感染者が増えている中、こうやって来てくれるとうれしい。来週の食事サービスも実施したい」とおっしゃっていました。

■大隅西・高齢者食事サービス（1月19日）

大隅西地域で高齢者食事サービスが行われました。今回は、お弁当を会館に取りに来る形式で行われました。会場である大隅西福祉会館は入口から玄関まで坂道があるので、皆様元気に登られ、挨拶等話に花が咲いていました。スタッフお一人が「今会館での飲食はできないが、こうやって食事サービスを行うことでみんなの顔が見える。利用者が外に出るきっかけになれば」とおっしゃっていました。



◆地域課（地域）からのお知らせ

■「フレイル予防講座・相談会」を開催しています！

コロナ禍により、思うように地域活動ができなくなつて約2年が経ちました。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くる」、「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、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 higashi-yodo-advisor@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ことを目的に、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。

高齢者のフレイル予防は、介護・暮らし・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。

高井進史教授 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しめ各地で啓発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られています。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。

地域の力で健康長寿をアツプしよう！

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