

東 淀 川 区 役 所

地 域 課 (地 域)

地 活 協

レ ポ ー ト

令 和 4 年 7 月

■大桐・子育てサロン（6月6日）

大桐地域で子育てサロンが開催されました。当日はあいにくの天気だったにもかかわらず、6組12名と、コロナ禍になった令和2年度以降、最も多い利用者数になりました。あらためて子育てサロンの存在の大きさ、ニーズの高さを確認することができました。

大桐地域の子育てサロンの利用者数がここまで多くなったのは、コロナ禍でも、たとえ当日の利用者が0名でもなんとか事業を継続しようとしていたこと、再開はもちろん、休止になってもきちんとポスターを作成し、掲示板等で告知されていたからだと考えます。スタッフの一人も続けてきてよかったと大変喜んでいらっしやいました。

5月から区内すべての地域の子育てサロンが開催されています。大桐地域のように、少しずつでも利用者数が増え、活気が戻ることを願っています。

■「語り合おう。それぞれの伝え方。」地域広報紙担当者の座談会（6月18日）

「語り合おう。それぞれの伝え方。」地域広報紙担当者の座談会を開催しました。この事業は地活協が発行している広報紙の制作に関わる方々にお集まりいただき、意見交換をしていただくもので、当日は14名（8地域）と楽しく意見交換させていただきました。

座談会では「記事のネタ・紙面づくり」「制作の体制」「伝え方」などをテーマに、それぞれの地域での取り組み方や想いなどを話し合っていたきました。参加された方からは、「各地域の悩みや作成方法が聞けてよかった。」「自分の地域ではできてなかったこともあり今後の参考になった。」「いろんな地域の工夫やアイデアを教えてもらって、どうしようか悩んでいたことへのヒントになった。」「また開催してほしい」などのお声をいただきました。

次回開催日は未定ですが、決まり次第、お伝え致します。



■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4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の方々

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（虚脱）」が増加しています。

高齢者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します。

高齢者のフレイル予防は、介護・療養・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。

高井浩史教授 大阪経済大学 人間科学部

私は、「高齢者が生き残るために健康に繋がるための研究」をしています。

「フレイル予防」について東淀川区をはじめ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付けています。NHKの人気テレビ番組「ためしてガッテン」や専門的なアドバイスを求めています。

まずはご質問ください！
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質問いたします！

「フレイル」って？
「フレイル」は、高齢者の健康状態が低下し、日常生活が困難になる状態のことです。

「フレイル」を防ぐには？
「フレイル」を防ぐには、運動、栄養、認知機能の向上が重要です。

「フレイル」の予防には、運動、栄養、認知機能の向上が重要です。

「フレイル」の予防には、運動、栄養、認知機能の向上が重要です。

地域のかた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 高井浩史 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 06-4809-9509

メール higashi-yodo-advisor@city.osaka.lg.jp