

窓口のお呼び出し状況

平野区ホームページまたは下記QRコードにて住民情報課・保険年金課と保健福祉課(地域福祉・介護保険)の「お呼び出し番号」「待ち人数」が確認できます。



ひろの 広報

2020 9月号 No.292



町会・自治会に加入していますか?

自分と家族の命を守る・つなぐためにも、町会・自治会に加入や活動への参加を通じて「つながり」と「きずな」をつくりましょう!



お住まいの地域の町会・自治会がわからない方は安全安心まちづくり課 ☎4302-9734まで

9月は高齢者福祉月間です

高齢者の社会参加意欲を高めることを目的に、毎年9月を高齢者福祉月間と定めています。いつまでも元気にいきいきと毎日を過ごしましょう。

体力づくり編

高齢者のみなさんへ。ウイルスに負けない身体づくりをしましょう!

適切な外出と会話を

「緊急事態宣言」、「不要不急の外出の自粛」...でも、外出や会話をしないと、特に高齢の方は筋力も免疫力も下がってしまいます。感染予防に留意しながら、外出や会話(電話)をし、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

外出

- 外出は、日々の健康を維持するためにも重要
- 一人や少人数での散歩などは感染リスクが低い

広い空間や換気ができる場所で、1時間以内の外出は感染リスクが低いため、1日1回は人混みを避けて外出し、筋力が落ちないように心がけましょう。



会話

- 1日1回以上は誰かと会話(電話)を閉じこもって誰とも会話をしないと、認知症やうつ病のリスクが増えます。また、会話が減ると、唾液が減ったり、舌の動きが悪くなります。お口の機能が弱ることで、きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。



お家でできる!

足の筋力低下を防ぐ **イスからの立ち上がり運動**(10回×2セット)
効果 浴槽の出入りトイレの立ち座りなどの動作が楽になります!



- 両手を胸の前で重ね足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き足を少し後ろに引きます

- あごを引いて正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

- 「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります

大きな声で、1秒ずつゆっくり数えるとより効果的です。

問合せ 保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎4302-9968

脳活編

いきいき脳活

平野区では認知予防推進事業(いきいき脳活)に取り組んでいます。認知症とその予防について正しく理解し、いつまでも自分らしく暮らせるように「いきいき脳活だよりVOL.3」を発行しました。「コグニサイズ」についても掲載しています。ホームページをぜひご覧ください。

平野区



コグニサイズってどんな運動?

頭を使った課題と体を使った課題を両方同時に行うことによって心身の機能を効率的に上げていくプログラムです。

自宅でできるコグニサイズ!さあやってみよう~!

- ① 椅子に座って腕ふりと足踏みを繰り返しましょう
 - ② 数字の100から7ずつ引き算をしましょう
- 100ひく7は? 93! そこからさらに7をひくと?...

- ポイント! ・間違っても大丈夫!
- ・呼吸を止めないように声を出して行いましょう
- ・慣れてきたらスピードをあげましょう



問合せ 保健福祉課(地域福祉)③番窓口 ☎4302-9857

ご注意! ※イベントなどに関する情報は、8月21日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問合せ先へご確認ください。

新たな大都市制度

について

特別区制度(いわゆる「都構想」)への質問にお答えします
~特別区設置協定書とは?~

➡ 詳しくは5面へ

編集・発行 平野区役所政策推進課 〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19
☎4302-9683 ☎4302-9880 <https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/> (音声版も公開中)



平野区 ホームページ

市の制度や手続き、イベント情報 などの問い合わせは 大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8:00~21:00・年中無休)
☎4301-7285 ☎6644-4894

区の人口	191,940人
世帯数	92,842世帯
[令和2年8月1日現在推計]	

★「広報ひろの」は、平野区内の「区役所・地下鉄各駅・JR平野駅・JR加美駅・郵便局・ローソン(一部除く)・おもな公共施設など」へ設置しています。※数に限りがあります。