

今月のひらちゃんを探せ

紙面のどこかに今月のひらちゃんが4人隠れているよ! 探してみてね! 答えは平野区ツイッターに! #ひらちゃんを探せ

平野区マスコットキャラクター「ひらちゃん」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

OSAKA, KANSAI, JAPAN EXPO 2025

平野区は持続可能な開発目標(SDGs)を推進しています。

認知症について知ろう!

## 9月は高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間です。

ひらのオレンジチームは、認知症になっても住み慣れた町でいつまでも健やかな生活をおくるために、ご本人やご家族を支援する認知症専門の相談支援機関です。認知症専門医と医療や福祉の専門職が所属しています。ひとりで抱え込まず相談してみませんか。(相談無料 秘密厳守)  
(大阪市の認知症初期集中支援推進事業を長吉地域包括支援センターが受託、実施するものです。)



### 認知症について 知っていただきたいこと

認知症は早期発見・早期対応が大切です。治療や接し方次第で進行を遅らせたり、症状を軽くすることもでき、穏やかに暮らすことができます。また、早い時期から本人がのぞむ暮らしを話し合うことも重要です。

#### 『ちーむオレンジサポーター』

認知症の人やその家族と、地域の人や支援者などが共に支え合う活動を行うボランティアチームです。オレンジサポーター(ステップアップ研修を受講した認知症サポーター)がいることが必要です。

『ちーむオレンジ』としてこのような活動をされています。

- 認知症カフェやふれあい喫茶など集いの場を作り、皆さんと過ごします。
- 一人で外出が難しくなった方と一緒に、外出(花見や散歩)します。
- 介護家族の会に参加してお話を聞きます。等



10・11クラブ



ちーむオレンジひらりん

問合せ ひらのオレンジチーム(喜連4-6-19喜連の杜内) ☎6777-9030 月～土曜(日・祝・年末年始休み)9:00～17:00

#### 「百歳体操」に参加して認知症予防

平野区では、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送れることを目的に、「いきいき百歳体操」を推進しています。区内の48か所で「いきいき百歳体操」が行われ、介護予防の輪が広がっています!「広報ひらの」では次号から百歳体操の様子を紹介する予定です!お楽しみに!

##### ●百歳体操って?

筋力づくり運動で、手首・足首におもりをつけて、椅子に座って行う30分の体操です。運動により生活習慣病を予防することは認知症の予防につながります。皆さんも始めてみませんか?



問合せ 保健福祉課(保健活動)③4番窓口 ☎4302-9968



#### Let's「脳活」

～脳を活性化して、脳若返り!～

昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞いて刺激を受けることで脳が活性化します。また、気持ちの安定やコミュニケーションの活性化、認知症進行予防につながるとも言われています(回想法)。

「南海 平野駅」(昭和28年頃)の写真。古風な洋風建築の駅舎は「六角堂」と呼ばれ、人々に親しまれた。地下鉄谷町線の開通に伴い、交通渋滞緩和などを理由に昭和55年廃線。



問合せ 保健福祉課(地域福祉)③3番窓口 ☎4302-9857

#### 今月のTOPICS

- お知らせ、防犯 ..... 2面
- 子育て、防災・防犯、くらし、募集・催し ..... 3面
- 募集・催し、健康情報 ..... 4面
- 万博オリジナルデザインラッピングポスト等の設置について他 ..... 8面



平野区



子育て



f



地域情報

【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)

