

## 協働事業の募集コーナー

### ☆シニア@プロジェクト

コロナの影響で外出する機会が減少し、体力や筋力の低下、脳の低下、関節痛が増えている状況を解消するために、おうちで身体を動かす機会をつくり、いつまでも自分の足で歩き、毎日を笑顔で過ごすためのサポートをしています。まず日常生活の中に、10分間の運動を取り入れ、習慣化させることをもたらす「おうちでだれでもできる!! ぱる体操」体操動画アプリを作りました。ゲーム感覚で楽しく取り組めるような機能や、個人の体調や目的に合わせた内容も用意しています。一緒に盛り上げていただける団体を募集します。

問合せ：090-6912-1313

### ☆株式会社ハーティネス

大阪市中央区上町で【カルチャーのあるカフェ-ハーティネス上町カフェ】を運営しています。

毎週金曜日9:00-11:30 すこやか(認知症)カフェを開催しており、認知症の方や介護家族だけでなく、認知機能の低下に関わる不安や悩みをお持ちの方や、介護予防に携わる専門職の方などが集います。レンタルボックスやレンタルスペースがあり健康に関する様々な掲示が出来、リーフレットや商品の展示も出来ます。ご一緒に盛り上げて頂けるパートナー企業様も募集しています。

カルチャーのあるカフェ  
ハーティネス  
上町カフェ



問合せ：06-7492-3252

### ☆NPO 法人 MY フィットネス道

#### ☆オンラインでもお届け可能☆

「いつでも・どこでも・だれにでも」健康サポート!

モビバンプロジェクト!!  
自治会のサロンや地域サークルなどへ健康講座「モビバン健康体操」を届けます!

もちろん、「健康体操」「ヨガ」「ピラティス」などいろんなプログラムをお届けします!



問合せ：06-6776-2415

### ☆一般社団法人日本認知症予防協会

認知症の前段階であるMCIの早期発見・予防の必要性が今、社会で求められています。

当協会では2017年より、認知症予防に特化した専門資格「MCI専門士講座」を発足致しました。認知症の基礎知識から予防法まで、誰でも分かりやすいセミナーを目指し、オンライン講座を毎月開催しています。

1. 認知症予防セミナーの開催を請け負います(オンライン・実地講座ともに可)
2. 認知症予防に関する講座と一緒に実施できるパートナー団体を募集します

問合せ：06-6195-8646

HP：www.mci-j.com Mail：info@mci-j.com

### ☆雪印ビーンスターク

#### 骨の健康セミナー栄養士派遣&骨の健康度チェック

各団体様主催のイベントにて、栄養士による骨の健康セミナーを実施中!骨の健康に役立つ栄養(カルシウム、ビタミンD、ビタミンK)や身近な食事を中心に約40分のセミナーを実施します。

また、あわせて測定機器を使用した骨の健康度チェックも実施しています。\*骨の健康度チェックは実施できない場合があります。ご相談ください。

ご興味のある団体様は電話・メールにて安池(やすいけ)までご連絡ください。

問合せ：03-5362-5764

Mail：o-yasuike@beanstalksnow.co.jp

### ☆このはな元気! 一区長と歩こう一会

昨年はコロナ禍で活動自粛したため高齢者の運動不足からの健康面を考慮した大阪市保健師指導の「正しく恐れながら活動」を目指しコロナ対応知識習得者を養成し“は=早い収束、る=ルールは三つ密避けて、よ=よく手洗い消毒、し=しっかりマスク”の区社協宮川晴美会長(大阪市社会福祉協議会会長)の名称に因んだ「はるよし」認定テストに合格した「はるよしマイスター」が此花区長と一緒に歩く会です。緊急事態 宣言解除後参加しませんか?



「は=早い収束、る=ルールは三つ 密閉・密集・密接避けてよ=よく手洗いや消毒 し=しっかりマスクの「はるよし」運動」理解感字対に優秀な成績で合格し新型コロナウイルス対応知識習得者として認定します

2020.12.24

此花区社会福祉協議会 会長 宮川 晴美

問合せ：090-7108-3255(山田)

### ☆郵政近畿共助会大阪市北支部

令和2年度、内閣府から高齢者の社会参加活動の模範として「郵政退職者認知症サポーターの会」が社会参加賞を受賞しました。今後一層研鑽を重ね各区開催を目指しています。特に認知症の方がマスクを着けてくれないなど問題を抱えている現状からサポーターの役割も感染拡大防止を意識した寸劇等計画しています。

郵政OBに限らず認知症サポーター養成講座開催希望の方は連絡ください。

問合せ：090-9987-9893(西山)



## パートナー活動の紹介コーナー

### ☆雪印メグミルク株式会社 関西コミュニケーションセンター

11月に淀川区役所様、12月に西淀川区役所様等で「骨・カルシウムセミナー」を実施しました。不足している栄養素の1つカルシウムについて、骨の役割やカルシウムの働きを分かりやすくお伝えしました。

その他チーズセミナーやヨーグルトセミナー等、食や健康に関する講座を 出前(講師派遣)で実施しています。(講師料交通費等無料)

●月曜～金曜の平日 ●60分～90分

●参加人数はご相談ください

●問合せは食育担当 ☎06-7670-3006 または  
kansaisyokuiku@meg-snow.com迄

### ☆なの絵本

なの絵本は、絵本読み聞かせ、朗読、朗読演劇、ワークショップなどを通じ親子の絆、3世代交流、地域の繋がりを強いものにしていく活動をしています。昨年度より「なの絵本YouTube」にて手遊び歌を配信しています。



問合せ：

〒540-0037 大阪市中央区内平野町1丁目2番9-903

Mail:tss7rose@gmail.com HP:http://nananoehon.jp/

### ☆大阪市健康づくり推進協議会

令和2年11月4日(水)長居公園で合同ウォーキングを開催しました。ソーシャルディスタンスを守るため、折り畳み傘を持参して、傘をさして1メートル間隔でウォーキングを実施しました。

225名の参加でした。

植物園ではコスモスやバラが満開で、久しぶりにみんなで外の空気を吸うことが出来ました。

コロナ禍でも、工夫しながら健康づくり活動を継続していきたいです。



### ☆カネソン株式会社

都島区保健福祉センターと連携し、妊娠中に働いている方とご家族を対象にした「プレワーキングマザーのための出産直前講座」(母乳育児推進事業)に協賛しています。講座内容は、保健師による地域の育児情報、助産師による出産や授乳に関する予備知識やストレッチ。当社からは、母乳育児に役立つ情報やグッズをご紹介します。感染症対策を徹底し、定員を制限した予約制として、動画を活用するなど工夫しながら情報を提供させていただいています。

開催日：奇数月の土曜日

開催場所：都島区保健福祉センター分館



### ☆森ノ宮医療大学

#### 市民公開講座『睡眠障害』

(無料、事前申込必要、先着順)

日 時：6月24日(木) 14:00～16:00

(受付13:30～) @森ノ宮医療大学

内 容：

【基調講演】不眠症/大阪急性期・総合医療センター  
精神科副部長 北内 京子

【講演Ⅰ】不眠症の鍼灸治療/森ノ宮医療大学鍼灸学科  
教授 鍋田 智之

【講演Ⅱ】睡眠時無呼吸/森ノ宮医療大学臨床工学科  
准教授 藤江 建朗

【講演Ⅲ】不眠症のケア/森ノ宮医療大学作業療法学科  
講師 小川 泰弘

申込方法：4月下旬頃、本学ホームページにてご案内いたします

問合せ：06-6616-6911(代)

森ノ宮医療大学大学学長室/地域連携センター

### ☆一般社団法人ワーシャル

#### 国内初!医療・介護・福祉職のレンタルサービス『じぶんはけん』

「じぶんはけん」とは、「じぶん」を生かして多様な働き方を認め合える社会を創るために、医療・介護・福祉に関わる人、患者経験のある人、障がいのある人が、経験や体験したことを他者に価値を提供する「複業家」レンタルサービスです。

普段通り行動が、別の場所では、なぜか感謝され、勇気を与えたりすることができる。新しい出会いにより、自分の価値を再発見することを応援します。



## ☆認定 NPO 法人 J.POSH

### J.POSH奨学金 まなび

高校生で、本人の母親、保護者を乳がんで亡くしている、或いは闘病中である場合、1ヶ月1万円返済無しで卒業の最短年限まで給付します。

### シッターサポートプログラム

保育所や幼稚園に通園していない乳幼児を育てながら、母親本人が、乳がんの抗がん剤治療中、或いは放射線治療中の場合、乳幼児を一時的に保育してもらう為の費用一部を助成します。1ヶ月1万円、抗がん剤治療の平均的期間の6か月分です。

問合せ：06-6962-5071

## ☆株式会社ハーティネス



毎週金曜9:00-11:30 すこやかカフェ開催

<ハーティネスすこやかカフェ>で

10年後の健康にも自信を持ちましょう!

認知症の方やご家族はもちろん、興味と好奇心がある「自分らしく生活したい方」なら、どなたでも大歓迎!すこやかカフェには「10年後もイキイキしたい」を合言葉に幅広い世代の方が集います。お洒落なカフェでお茶しながら、これから先もイキイキ&ワクワクした毎日を過ごすために何かを始めませんか?

問合せ：06-7492-3252

## ☆NPO 法人 MY フィットネス道

### 体組成測定「インボディ測定会」開催いたします!

大阪市内の地域自治会館や病院・介護福祉施設などに出張して、体組成測定「インボディ測定会」を開催いたします!(^^)v

### いつでも、どこでも、健康づくりをお届けします!

プロの運動指導者(健康運動指導士や理学療法士)による、楽しくカラダを動かす!健康体操&モビバン体操をお届けします!(^^)v

### レンタルスタジオ!子育て中のママ友でも利用可能!

セミナーや体操教室等の開催に、市内(中央区)の会場をお貸しします!

問合せ：TEL 06-6776-2415

## ☆東成区食生活改善推進員協議会

### 大阪市立今里幼稚園で、食育講座を行いました!

令和2年12月8日(火)大阪市立今里幼稚園で、4歳児・5歳児の子どもを対象に、カレー音頭のエプロンシアターを行いました。栄養士さんから野菜の断面クイズなどの講話もありました。

子ども達の笑顔や、「人参や!」「カレー好き!」の楽しそうな声に励まされ、食育活動のやりがいを感じました。



## ☆淀川区健康づくり推進協議会(ほほえみ会)

ひろげよう!ほほえみの輪(冊子)を作り会員に配布しました。2020年度はコロナ禍のために総会・研修会をはじめ普及啓発活動が自粛となりました。今までの活動の中から認知症予防の10ヶ条・健康・健口体操や脳トレ・折り紙のアクロバットホース・保健福祉センターからガン検診・防災マップ・食べてフレイル予防のパンフレットの協力がありました。会員の方や地域の方の健康づくり活動にかかしていきたいと思えます。

## ☆一般社団法人ダンス教育振興連盟 JDAC

### 家にいながらダンスレッスンが受けられる 「家 de ダンス」を開催中!

年齢、レベル、目的別に様々なプログラムがあり、誰でも気軽にダンスを楽しめます♪コロナ禍における運動不足解消にも最適です。詳細のご案内・ご予約はQRコードから!その他にも、JDACは初心者向けのダンス指導のノウハウを活かし、シニア向け、親子向け、企業向け等のダンスプログラムの提供、健康ダンスイベントの開催も行っています。



JDAC事務局 06-6934-4199

## ☆大阪活性化推進総研

中高齢者の健康維持・医療支援活動を行うNPO。

例年、医療講演とコンサート、ウォーキング、土曜元氣寄席、俳句の会、年4回ニュースも発行しているが、2020年度はコロナ禍で多くの活動を自粛した。今後もコロナの状況次第だが、4、5月頃に寄席、ウォーキングなどを予定している。詳しくはホームページをご覧ください。

URL <http://npo-odi.life.cocan.jp> TEL 090-5251-8906(佐藤)

