

地域コミュニティアプリ「ピアZZ」で身近な情報を交換しませんか?

ダウンロードはこちら↓

編集・発行 / 北区役所 政策推進課(広報担当)
〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27
TEL 06-6313-9474 FAX 06-6362-3821
https://www.city.osaka.lg.jp/kita/

9月号の主な記事

9月は高齢者福祉月間です……………5~7面	北区民壮年親善ソフトボール大会参加募集…2面	令和7年度保育施設入所申込……………8面
空家は適切に維持・管理しましょう……………2面	ジシン本まち歩き……………3面	市立小・中学校選択制について……………8面

楽しくつながる 支え合う はつらつ脳活性化教室

3 すべての人に健康と福祉を

頭を使う **体**を整える **心**を動かす

「暑いけど元気?」「○○さん来てはらへんねえ」「また聞いとくわ」…。7月下旬、大淀東地域の「はつらつ脳活性化教室」は、そんな会話から始まりました。

いきいき百歳体操と脳活性化レクリエーションを組み合わせた「はつらつ脳活性化教室」は、北区オリジナルの認知症予防プログラムです。「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3要素を、バランスよく、効果的に取り入れています。

突っ込みあり、拍手あり

大淀東地域の教室は毎週火曜日に開催され、参加者は約30人。研修を受けた「はつらつ脳活性化サポーター」8人が運営し、当番制で受付や司会を担当します。サポーターは全員地域の人。地域福祉コーディネーターや北区役所の担当保健師も支援しています。

まずは、手足に重りを付けて約30分間の百歳体操。「イチ・ニ・サン・シ」と声を合わせます。

次は脳活性化プログラムに取り組みます。4種類を週替わりで行います。この日は「思い出の歌」。当番の岸本恒夫さんが選んだのは「もみじ」の輪唱です。「8月7日は立秋。紅葉が思い浮かびませんか」と話すと、「暑くて思い出されへんわ!」と突っ込みも。練習を繰り返すうち、「頑張ろう!」の声が飛び、成功すると拍手が沸きました。

宿題届けたコロナ禍

運営責任者の木下真弓さんは「来た人に楽しいな、と思ってもらえるよう、みんなと相談してやっています。一人暮らしの方もいるのでつながり続けたくて」。コロナ禍で開催できなかった時期は、1か月分の宿題を作って参加者の家を持って行き、翌月、

解答と次の宿題を届けました。年末年始の休み前には、手作りのクリスマスカードに次の開催日など告知を入れて渡します。

毎週顔を合わせる教室には、地域を見守り支える役割も。大淀東地域社会福祉協議会の会長を務める岸本さんは、「サポーターは話をしながら参加者の状態を見ています。教室の後のミーティングで気になる方の情報を共有し、必要なら別の支援につなぐ。そんな場になっている」と話します。

「研修を受けてみたらいつものまにかサポーターに…」と笑うのは、マンションに越してきた山根なみ子さん。近年、大淀東地域にも大型マンションが増えました。木下さんは「ずっと住んでる者には、引越してきた方とどうつながればいいのか分からない。新しい人脈はありがたいです」。

「はつらつ脳活性化教室」に参加された方や、地域で教室を立ち上げたい方は是非、健康課にご相談ください。

●2か月間限定! はつらつ脳活性化教室

週1回、北区保健福祉センターで行う2か月間の教室で楽しく認知症予防に取り組んでみませんか?

無料 **要申込**

📅 10/24(木)・31(木)・11/5(火)・15(金)・21(木)・28(木)・12/4(水)・12(木)・19(木)
10:00~11:00(全9回) ※原則6回以上受講

📍 北区保健福祉センター2階(北区役所内)
【内容】いきいき百歳体操、脳活性化レクリエーション
【対象】区内在住の65歳以上で介護保険を利用していない方
【定員】25名(申込先着順)
【申込】9/4(水)~電話・窓口にて受付
📞 健康課(1階12番窓口)
☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

あなたも参加しませんか?

