

9月号の主な記事

【高齢者福祉特集】集い、語らい、ほっとひと息…2～4面
朝食パワーで元気をつくろう!.....5面
副首都・大阪にふさわしい大都市制度協議会ダイジェスト ▶▶▶詳細は9面へ

スマホ活用講座.....6面
保育施設の入所申込みを開始します.....8面

市立小・中学校選択制.....8面
ゆめキタWORK×EXPO2026.....12面



「暑いけど来たよ」「ありがと」。両手で包み込むように手を握って参加者を迎えます。猛暑日となった7月下旬、済美福祉センターでの「はつらつ脳活性化教室」がにぎやかに始まりました。

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、無理なく、効果的に取り入れています。

最高齢は96歳

毎週水曜日に開催される済美地域の教室の参加者は約15人で、最高齢は96歳。男性も増えてきました。研修を受けた「はつらつ脳活性化サポーター」5人が運営し、当番制で進行を担当します。この日は、北区役所の保健師や、梅田東地域総合相談窓口の相談員も参加しました。

まずは手や足に重りを着けて約30分間の百歳体操。「イチ・ニ・サン・シ」と声を合わせます。椅子から4拍で立ち上がり4拍で座る動きを10回、水分を取って、さらに10回。踏ん張りどころです。

続いて脳活性化レクリエーション。この日のメニューはパズルです。4チームそれぞれに異なる絵柄の紙を配付。紙を切り分けて別のチームに渡し、渡されたチームが貼り合わせます。「下からやっていこ」「できた所から貼って」…作戦を立てて「復元」が進み、完成させた絵をチームに話します。すいか割りの絵では「家

で孫と一緒にやりました。楽しかったです」。蚊帳の絵では「蚊が入らんように寝間に入れと親によく怒られました」。

当番サポーターの谷京子さんは「季節に合わせ、話が弾むようにと絵を選びました。いくつに切り分けるかは進行次第。今日は時間が押し気味だったので13ピースにしましたが、15だったり16だったり」と工夫を話します。

血圧測定や講演会も

教室に合わせた多彩な催しも済美地域の特徴です。第1週には開始前に血圧測定があり、第5週は教室に替わり、さまざまな講演会や体力測定を開催。定期的な防犯の話もあります。「最近はこの詐欺の電話が多いから気を付けてください、といったお話が聞けて助かります」とサポーター代表の井上恵美子さん。谷さんも「家にいたら知らない情報がここに来たら入ってくるんです」。

教室の後はサポーターのミーティング。井上さんは、欠席が続く人の家に行ったり電話をかけたりにして、その時の様子を共有します。「家をお訪ねしてお話するのは楽しいし、自分の運動にもなります。皆さん元気で続けていただければと思っています」。

「はつらつ脳活性化教室」は区内18か所で実施しています。参加されたい方やサポーターとしての活動に興味がある方は是非、健康課(☎06-6313-9968)にご相談ください。

3面に「はつらつ脳活性化サポーター養成講座」

