

## 統合失調症等家族教室のご案内

無料 要申込

社会資源を上手に活用して、自分らしく生活することができます。ご家族も障がい福祉サービス等の社会資源について知っておきましょう。

時 4月8日(木) 14時～16時

場 区役所3階 集団検診室

対 区内在住で「統合失調症等精神疾患と診断された方」の家族

内 生活を支える社会資源について

申 事前に電話にて受付

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6647-9968

☎ 06-6644-1937



安心・居心地の向上へ

## 浪速公園にキッチンカーがやってくる!

みなさんに親しまれている浪速公園を、より居心地の良い場所とするためキッチンカーによる飲食物販売を行います。また、安心して遊んでいただけるよう、営業時間帯にあわせて公園内トイレの開放も行います。ご近所にお住まいの方も、ぜひご利用ください。



※社会実験として5月30日(日)までの火・土・日曜日、および5月5日(水・祝)に実施。詳しくは浪速区ホームページをご覧ください。浪速区ホームページ▶



事業者:株式会社関西吉野家

問 総務課(企画調整)

☎ 06-6647-9683 ☎ 06-6631-9999

## 認知症サポーター養成講座を開催します!

無料 定員20名(先着)

「認知症」ってどんな病気? 「もの忘れ」は認知症? 認知症になったら治らないの? 認知症の人にはどう接したらいいの?

“地域で支え合うために” 認知症について一緒に学びませんか?



時 4月24日(土) 14時～15時30分

場 浪速区社会福祉協議会・Zoomミーティング

対 来所10名、Zoomミーティング10名(先着順)

講 浪速区キャラバン・メイト連絡会

申 電話、FAX、メールにて受付

※申込みの際は、氏名・住所・年齢・電話番号・メールアドレス(Zoomで参加をご希望の方のみ)を必ず明記してください。

問 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当

☎ 06-6636-6027 ☎ 06-6636-6028

☎ waninara@naniwa-ku-cosw.or.jp

## 新型コロナウイルス感染症対策として寄付をいただきました!

2月5日、区内の大阪浪速ライオンズクラブ様・大阪難波ライオンズクラブ様から、新型コロナウイルス感染予防業務のために、電話機用ヘッドセット及びアダプターとキャスター付きワゴンのご寄付をいただきました。

保健福祉課保健担当において、陽性判明の方やご家族の方への電話相談等に活用させていただいております。ありがとうございます!

問 総務課(総務) ☎ 06-6647-9936 ☎ 06-6633-8270



## 第1回 地域の見守り

### 気になる人ってどんな人?

浪速区役所では、「地域での見守り」を進めています。今月号から12か月にわたり、どんな活動をしているのか、どんな人が関わってくださっているのかを詳しくお伝えしていきます!

記念すべき第1回目のテーマは「気になる人ってどんな人?」です。みなさんの周りに、こんな人がいたりこんなお家があったりしませんか…?

- 郵便受けがいっぱいになっているお家
- 近所づきあいがなく、外出しない(自宅にこもりがち)人
- 同じことを何度も聞いてきたり急に怒りだしたりするようになった人
- 町会、老人クラブ、サロン等の行事に参加しない人 などなど…

新型コロナウイルス感染症対策のため、外へ出ることや人とのコミュニケーションを取ることが減ってしまった人が増えているようです。

「あの人最近見ひんないな。」 「そういえば、顔色悪い気がするな。」 そんなみなさんの「気付き」が「見守り」のはじまりなんです。次号では具体的な活動についてご紹介します。どうぞ期待!



見守り活動について 浪速区社会福祉協議会 ☎ 06-6636-6027 見守り事業について 保健福祉課(高齢者支援) ☎ 06-6647-9859 ☎ 06-6644-1937

なでこちゃんの

健康広場 vol.60

## 毎日を健やかに

### 過ごすには



新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下して、いつの間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6647-9968

☎ 06-6644-1937

## 高齢者が居宅において健康を維持するためのポイント

### 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット等)を行う。
- 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)等で身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

### 人との交流のポイント

孤独を避けて、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール等を活用し交流する。
- 困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

### 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないためにしっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

### あなたにオススメ百歳体操

「運動」と「交流」が同時にできる!! 実施場所等の詳細はこちら▶

