

## オレンジカフェなにわに 来てみませんか？

令和2年10月10日(土)に認知症カフェ「オレンジカフェなにわ」がオープンしました。

オレンジカフェなにわは、認知症の方やその家族、介護されておられる方、どなたでもお気軽に自由に参加できる集いの場です。

悩み事の相談、情報交換、介護負担感の軽減など、おいしいコーヒーを飲みながら、おしゃべりしませんか？

**時** 毎月第2土曜日14時～16時(8月と1月は休み)

2月は2月13日(土)14時～16時です。

**場** 浪速区社会福祉協議会 2階

※浪速スポーツセンターのエレベーターは会場とつながっていないため、社会福祉協議会の事務所に入って左手のエレベーターをご利用ください。

**費** お茶代(コーヒー・紅茶等)100円

**問** 大阪市浪速区社会福祉協議会 地域支援担当

☎06-6636-6027 ☎06-6636-6028

✉waninaro@naniwa-ku-cosw.or.jp

## わくわく教室 ～赤ちゃんとの出会い～

安心して出産を迎えられるように学んだり、妊婦さん同士交流してみませんか？ **予約不要**

	とき	内容
妊娠編	3月2日(火)	・お母さんと赤ちゃんのための栄養 ・妊娠中と産後の心の変化 ・気になることを話してみよう♪ (交流会)※
出産編	3月16日(火)	・お産の進み方 ・母乳のお話 ・先輩ママの体験談を聞いてみよう♪(交流会)※ <b>プレパパにもおすすめ!</b>
育児編	4月13日(火)	・区内の子育て情報を知ろう! ・赤ちゃんとの暮らし ・沐浴体験※
歯科編	3月23日(火)	・妊婦歯科健診 ・小物づくり ～フォトフレームを作ろう♪～※

**時** いずれも13時30分～15時30分

**場** 区役所3階 集団検診室

**対** 区内在住の初妊婦とその家族

**準** 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具

○歯科編は歯ブラシをお持ちください。

※印の内容については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から内容を変更する場合があります。

■新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室を中止する場合があります。予めご了承ください。

**問** 保健福祉課(地域保健活動)

☎06-6647-9968 ☎06-6644-1937

詳しくはこちら▶ [浪速区 わくわく教室](#) **検索**

## 第55回 大阪市市民表彰

公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに顕著な功績のあった方を表彰する「第55回市民表彰」が、令和2年12月16日に実施されました。

浪速区からはもと恵美連合振興町会会長の朝野敏之さん(区政功労)が表彰されました。おめでとうございます。

あさの としゆき  
《区政功労》朝野 敏之さん



☎ 総務課(総務) ☎06-6647-9625 ☎06-6633-8270

## 令和3年度 大阪市手話奉仕員 養成講座(初級コース)

**要申込**

定員20名(多数の場合抽選)

全40回で、手話について学んでいただきます。初級コースですので、関心のある方はご参加ください。

**時** 令和3年4月14日(水)～令和4年3月9日(水)(予定)  
毎週水曜日 18時45分～20時45分

**場** 大阪市浪速区稲荷2-4-3 浪速区民センター

**対** 初心者の方、大阪市に在住・在勤の方

**費** 3,300円(テキスト代、DVD付)

**他** 別途全区合同講義・野外活動を予定しています。

**申** 令和3年3月23日(火)[消印有効]までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号(FAX)・手話奉仕員養成講座(初級コース)申込み」と記入し、申込先まで郵送してください。

**問**【申込先】

〒556-0011 大阪市浪速区難波中3-8-8

社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会

☎06-6636-6027 ☎06-6636-6028

主催:大阪市聴言障害者協会

主管:浪速区聴言障害者協会

## 区内小・中学校に傘が寄贈されました

南海電鉄株式会社様から区内小中学校に126本の傘シェアで使用した傘「チョイカサ」が寄贈されました。



**問** 市民協働課

(教育・学習支援)

☎06-6647-9743

☎06-6633-8270

街の置き傘サービス「チョイカサ」



## 統合失調症等家族教室のご案内

**無料** **要申込**

ご家族が抱えている様々な悩みをこの機会に話してみませんか?自分の気持ちを話したり、他の人の話を聞いたりすることで少しでも不安や悩みが解消されるかもしれません。ご参加お待ちしております。

**時** 2月15日(月)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** 家族交流会

**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



## 令和2年度地域ふれあいセミナー

**無料** **要申込**

高齢者と多世代とが、お互いに支えあう豊かな暮らし。そんなまちづくりを新型コロナ社会でどう進めるのか、一緒に考えてみませんか?お気軽にご参加ください。



前年度開催の様子

**時** 2月9日(火)14時～15時30分

**準** 手話通訳あり

**内** 新型コロナ社会と高齢者の人権

**他** 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、集合形式での実施はせず、オンライン形式のみの実施となります。

**講** 石田 易司さん

(桃山学院大学 社会学部 名誉教授)

**申** 当日参加には事前申込が必要です。

Microsoft Teamsでご自宅のパソコン・スマートフォン等からオンラインでご覧いただけます。ご希望の方は、件名に「セミナーオンライン申込」と記入のうえ、メールにて市民協働課(tj0002@city.osaka.lg.jp)までお申込みください。メール本文は空欄で結構です。

※収録動画を後日オンラインで視聴することができます。(アーカイブ配信)(配信予定期間:2月中旬～3月末まで)配信開始となりましたら、区役所ホームページにてお知らせいたします。

**問** 市民協働課(教育・学習支援)

☎06-6647-9743

☎06-6633-8270



## なでこちゃんの健康広場 vol.18

## 認知症の予防と早期発見について

認知症になりたくない、と多くの方が考えています。どのような予防法があるのかご紹介します。



### 食事

- ・週1回以上の魚の摂取
- ・少量のアルコール摂取
- ・ビタミンC、Eの高用量摂取
- ・地中海料理の高頻度摂取

### 運動

- ・週3回以上の運動

### 睡眠

- ・30分程度の昼寝

### 社会活動参加

- ・一人暮らし、密接な社会との繋がりの欠如でリスクが1.5倍増加する

### 禁煙

- ・喫煙は非喫煙の5倍の危険因子となる

何か一つだけしていればよい、というのではなく、バランスが取れた生活こそ最大の予防方法である事がお分かりになると思います。また早期発見の方法としては、次の方法は簡単で精度が高いです。

### 1分間法

- ・1分間で出来るだけ多くの動物の名前を言ってもらう。ただし干支を連続で読み上げるのは不可。
- ・13個以上言える事が出来ればよいのですが、12個以下だとアルツハイマー病の疑いがあります。認知症相談医にご相談ください。



浪速区医師会 桜川ものわすれクリニック 山本 大介