

地域で身近な活動の場に参加してみませんか？

コロナ禍で外出や運動を制限したり、人と話す機会が減っていませんか？
前よりも疲れやすくなった気がする…外出するのが面倒な時がある…最近走るとすぐに息切れするようになってきた…
年齢を重ねると誰もが感じるのですが、このような「加齢に伴う虚弱な状態」をフレイルといいます。
地域には、たくさんの身近な活動の場があります。フレイル予防にぜひ参加してみませんか？

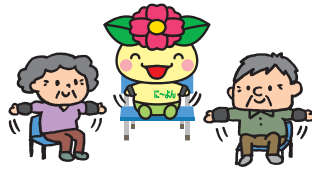
いきいき百歳体操

週1～2回、1回30分のペースでおもりを
手首や足首につけ、椅子に座ってゆっくり
手足を動かす筋力体操です。

5人以上のお仲間が集まれば百歳体操を
始められます。西淀川区では現在30か所以上
の地域で、たくさんの方が参加されています！

今年の3月に新しく発足された、千舟地域の男性限定の集い
『Let's Go! トレ塾百歳体操』を取材させていただきました!!

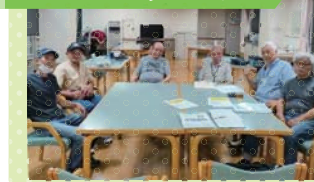
- 日時** 毎週水曜日 15:30～16:30
(第1週目のみ木曜日15:00～16:00)
- 場所** 西淀川区在宅サービスセンターふくふく
- 定員** 15名(定員に達し次第終了)
いつも6～10名前後集まっています
- 持ち物** 水分補給用の飲み物、タオル



百歳体操のおすすめポイントは？

- 横の繋がりが増えた! 友達ができた!
- それぞれのペースでできる!
- 転ばないようにと続けているうちに知らない間に力がついた!
- 立ったままズボンが履けるようになった!
- 前は足を引きずっていたが、足が軽くなった!
- 体操をした後の方が楽に階段の昇り降りができる!

参加者からの メッセージ



これまで地域での繋がりがなかった方でも大丈夫! 居場所づくり、仲間づくりのためにぜひ参加してほしいです!
新しい方も入りやすい雰囲気づくり、会話を心がけるようにしています。
仲間が増えてほしいです。
一回来て、ぜひやってみてください!!

☎保健福祉課 健康推進グループ ☎06-6478-9968

陽だまりカフェ

(認知症カフェ)

順次再開
しています!

もし自分が認知症になったら—あなたの大切な
人が認知症になったら—どこで、どんな風に
生活していきたいですか？

認知症カフェでは、地域の中で、誰もがその
人らしく生活できるよう、認知症の人や介護を
している人だけでなく、認知症に関心がある人などが集まって、悩み
を相談したり、仲間づくりや認知症に関する情報交換をしています。



名称	場所	開催日時
柏花いきいき茶屋	西淀川・淀川健康友の会 柏花センター(元柏花診療所)	毎週月曜日14:00～16:00
ええとこ	西淀病院1階食堂	第3火曜日 14:30～15:30
にこにこカフェ	にこにこひろば	毎週水曜日10:00～12:00
ふれあい喫茶はな	フラワーひめじま	毎週木曜日 9:00～11:00
歌声カフェ	クオレ本社1階	第3土曜日 9:30～12:00
ふれあいほなみ食堂	アマトル西淀川大野	第2日曜日 11:00～14:00

※社会状況により、開催内容が異なる場合があります。

開催状況はお問い合わせください。

☎西淀川区南西部地域包括支援センター
(陽だまり西淀川オレンジチーム) ☎06-6476-3563

西淀川区にはご紹介した場所以外にも、
活動の場がたくさんあります

詳しくは「2023年版 西淀川区
に～よん参考書～コミュニティ情報編～(※)」
をご覧ください

(※)区役所2階24番窓口、社会福祉協議会(ふくふく)等に置いています。



認知症に関する相談、高齢者の方の介護(予防)やくらしの相談窓口

相談内容の秘密は守ります

歌島中学校下、佃中学校下「柏里、花川、野里、歌島、
竹島、千舟、御幣島、佃」にお住まいの方は

西淀川区地域包括支援センター
(千船2-7-7) ☎06-6478-2943
月～金 9:00～19:00/土 9:00～17:00

「佃・千舟(佃中学校下)」地域にお住まいの方は

佃地域総合相談窓口「アイ」
(令和5年9月1日より下記住所に移転しました)
(佃2-2-58 介護老人保健施設ユーアイ1階)
☎06-6471-5448 月～金 9:00～17:30

西淀中学校下、淀中学校下「大和田、姫里、姫島、福町、
百島、大野、出来島、中島、西島」にお住まいの方は

西淀川区南西部地域包括支援センター
(福町2-4-16) ☎06-6476-3550
月～金 9:00～19:00/土 9:00～17:00

「大和田、大野、百島、出来島、中島、西島(淀中学校
下)」地域にお住まいの方は

淀地域総合相談窓口
(大和田2-5-11 西淀川特別養護老人ホーム内)
☎0120-86-2565 月～金 9:00～17:30

若年性認知症の
相談窓口は

西淀川区南西部地域包括支援センター
「陽だまり西淀川オレンジチーム」認知症地域支援推進員
☎06-6476-3563 月～土(祝日・年末年始除く)9:00～17:00

いずれも、
祝日・年末年始
除く

「西淀川区
に～よん参考書
～認知症編～」が2023年版に
リニューアルしました!



「ちーむオレンジ」大募集!



もし認知症になっ
たら、これまで参加
していた活動に参加
できなくなるのかな?

今参加されている
人が認知症になっ
たら、そのまま活
動できるかしら?



認知症になっても今までどおり活動が続けられる場が
「ちーむオレンジ」です! 普段の活動に参加されている方
が認知症になっても、みんなで支えながら活動が続けら
れるように、普段活動している方を「ちーむオレンジ」に
登録しませんか?

「ちーむオレンジ」に興味のある
方はぜひお問い合わせください!

☎認知症強化型地域包括支援センター
(西淀川区南西部地域包括支援センター)
☎06-6476-3550

