



花の町

今回紹介するのは、

さざんか花の町協議会の「いきいき百歳体操」です！

住之江区マスコットキャラクター
さざびー



●いきいき百歳体操

毎週月曜日と木曜日の10:00～14:00に花の町福祉会館で「いきいき百歳体操」を実施しています。この体操は一日4回行われ、約40名の参加者がいらっやいます。

参加者の中にはコスモスクエア地区や、花の町地域以外の周辺地域から足を運んで来られる方もいます。

最初に、食事と睡眠のバランスを大切にすることや、無理のない範囲で体操を行っていただくことなどを説明します。

体操中には水分補給のための小休止を取りながら、動画の手本を見て生活に必要な筋肉を鍛える体操をしています。

●地域の想い

体操を通じて、参加者の皆さんに心身共に健康になっていただきたいとの想いで実施しています。

参加者からは、体操を続けたことで怪我をしても治りが早かったり、これまで、上り坂を自転車で上ることが難しかったが、できるようになったという声もありました。

また、友人とのおしゃべりを楽しみに来られる方も多く、花の町地域の方々や周辺地域から参加される方々との新たな交流の場にもなっています。

毎週2回、朝から昼過ぎまで体操に従事することは大変ですが、皆さんの元気な姿を見るとやりがいを感じます。

今後は、より多くの方々に参加していただけるよう呼びかけを行い、体操の内容も、さらに楽しんでいただけるよう工夫をしていきたいと思います。

●活動に関するお問合せ

花の町福祉会館

☎06-6613-3494(月曜～金曜 10:00～16:00)

▲体操の様子



▲体操の様子

▲重りをつけて筋力を高める体操を行う様子



●町会・自治会に加入しましょう！

子育てや子どもの登下校の見守り、地域のイベント、災害時の助け合いなど、ふだんの暮らしの中の悩みや疑問の解決のために町会・自治会が頼りになります。

●加入のお問合せ

住之江区地域振興会事務局

☎070-2300-4902(火曜・木曜 10:00～16:00)

Google Formsからもお問合せできます。

▲HPIはこちら



▲Google Forms



●地域活動協議会の活動の情報はこちらから！



▲住之江区まちづくりセンターHP



▲すみのえ情報局

●「いきいき百歳体操」×SDGs

3 すべての人に健康と福祉を

17 パートナリーシップで目標を達成しよう

●問合せ

区協働まちづくり課(地域活動協議会担当)

窓口④番 ☎06-6682-9734

50

× SUMINOE EXPO

まる得健診

無料 ～お得な健康イベントを
予約不要 実施します♪～

日時 10月31日(木)9:30～11:30(特定健診の受付は11:00まで)

場所 すみのえ舞昆ホール(区役所2階区民ホール)

内容 健診と体力・血管年齢測定、食事診断などが受けられるイベントです

●特定健診

大阪市国民健康保険(40～74歳)または後期高齢医療制度(75歳以上)に加入の方対象

●骨粗しょう症検診(18歳以上の方対象、予約優先)

●まる得コーナー

体力チェック、食育ブース、血管年齢測定(第一生命保険株式会社)、姿勢測定(TANOTECH株式会社)大腸がんクイズラリー、バランス検査・ロコモチェック(森ノ宮医療大学)、こころとからだの健康情報コーナー、万博啓発コーナー

申込み・問合せ 住之江区保健福祉センター☎06-6682-9882・9968

詳しくはこちら



3 すべての人に健康と福祉を

16 持続可能な社会を築こう

「第3回 住之江区高校進路説明会」を開催します！

無料・申込不要

私立、公立高校が集まり個別相談ブースによる進路説明会です。

日時 10月14日(月・祝)12:00～16:00

場所 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

対象 住之江区の中学生とその保護者

問合せ 住之江区PTA協議会

☎suminoekuptak@gmail.com

自分にあう学校を見つけよう



4 質の高い教育をみんなに



犬や猫を愛する皆さんへ

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。地域には、動物が好きでない方など、さまざまな人が暮らしています。ルールを守って、飼いましょう。

★飼主であるあなたが、もしも急な病気で入院することになった時等などもしもの時に備えて「ペットもしもの安心カード」を区役所3階において配架していますのでご活用ください。

「地域猫」活動とは？

地域住民の十分な理解のもと、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫達を適正に管理していく取組みをいい、大阪市の事業ではこの猫のことを「街ねこ」と呼んでいます。

問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9973

詳しいルールはこちら



「ペットもしもの安心カード」の詳細はこちら



街ねこ活動の詳細はこちら



すみのえ区長 Voice

私の思いを筆に乗せお伝えします。

今月の漢字 傘

今年の夏は刺すような暑い日が続きました。秋になり幾分過ごしやすくなりましたが、来年の夏に向けて熱中症から命を守る行動を習慣づけておく必要性を感じております。

「室内でも水分を摂取」「エアコンを迷わず使用」「十分な睡眠とバランスの良い食事」「日傘を使った暑さを避ける工夫」等に加え、「周りの人の声がけ」も大切です。防災における「近助」「共助」の考えにも通じます。是非、「大丈夫ですか?」という声がけを届けましょう。個人的には老若男女を問わず日傘の使用も有効と感じます。私も日傘を使ってみたいと思います。

住之江区長 藤井 秀明

facebookでも情報発信をしています。

