



今回紹介するのは、

敷津浦地域活動協議会の 認知症予防教室「たんぽぽ」です！

住之江区マスコットキャラクター ささびー



●認知症予防教室「たんぽぽ」

敷津浦地域では、安立・敷津浦地域包括支援センターと連携して認知症予防教室「たんぽぽ」を開催しています。

毎月第1水曜日に敷津浦福祉会館で、毎月第3水曜日に北島会館で、それぞれ13:30～15:00に開催しています。毎回、敷津浦福祉会館では約20名、北島会館では約10名の方が、参加されています。

教室では、まず音楽に合わせてみんなで歌いながら身体を動かします。2つの動作を同時に行うことで脳を刺激し認知症予防につながります。

次に認知症に関する講座を行い、その後は脳を活性化させるミニクイズなどをします。最後にはタオルを使ったストレッチで心身をリフレッシュしています。



▲音楽に合わせて、歌いながら踊りを踊る様子



▲講座で勉強している様子



▲タオルを使ってストレッチを行う様子

●地域の想い

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気であり、決して他人事ではありません。この教室を通じて、地域の皆さんに認知症に関する正しい知識や予防法などを知っていただきたいという想いで開催しています。

教室の内容は、安立・敷津浦地域包括支援センターが中心となって、皆さんに楽しんでいただけるよう工夫し、講座では認知症に関連する様々な病気・症状についての話や、アロマオイルの香りが脳を刺激する効果など、毎回幅広いテーマを取り上げ、分かりやすく解説しています。

参加者の皆さんは、お友達と来られたり、お友達の紹介で新たに参加されたりしています。またこの教室を通して顔見知りになるなど、新たなつながりの輪が広がっています。

講座では、皆さんが分からないことや生活の中で不安に思っていることを積極的に質問されています。また、教室への参加がきっかけとなり、参加者やその友達が病院で認知症の検査を受けるようになったという話を聞くと、とてもやりがいを感じます。

5月以降は、住之江区社会福祉協議会と住之江区まちづくりセンターの皆さんにもご協力をいただき、ポッチャやモルックといった頭を使ってみんなで楽しく遊べるゲームを取り入れるなど、内容を工夫しながら、この教室を続けていきたいと思っています。



(左から) 本田さん・坂東さん(安立・敷津浦地域包括支援センター)、森田さん(見守りあったかネットコーディネーター)

●活動に関するお問合せ 敷津浦地域活動協議会 ☎06-6686-9696

●町会・自治会に加入しましょう！

子育てやこ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

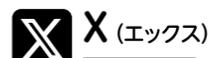
●「認知症予防教室 たんぽぽ」×SDGs



●問合せ

区協働まちづくり課(地域活動協議会担当)
窓口☎番 ☎06-6682-9734

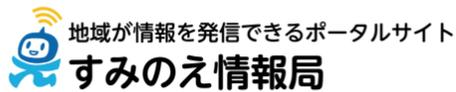
住之江区役所から皆さまへ 情報を発信しています！



住之江区長 Facebook



住之江区役所 Facebook



暮らしに関すること、各種イベント、防災・防犯といった、様々な情報をお届けしています！



住之江区役所LINE 大阪市LINE



興味・関心のあるカテゴリーを選んで、役立つ情報を受信できます！

LINEトーク画面下部メニュー

問合せ 区総務課(ICT・企画) 窓口☎番 ☎06-6682-9992

来月号の「広報さざんか」のお届け期間を延長します

4月号配布期間：4月1日(火)～9日(水)

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問合せ 区総務課(ICT・企画) 窓口☎番 ☎06-6682-9992



ありがとうございました！ 住之江区制50周年

令和6年7月22日に住之江区は区制50周年を迎えました。令和5年7月に住之江区制50周年記念事業実行委員会が発足して以来、イベント等を通じて区民の皆さまと一緒に区制50周年をお祝いしてまいりました。

住之江区の昔の写真のご提供や、「住之江区制50周年記念」の冠及びロゴマークを活用し盛り上げにご協力いただき、ありがとうございました。そして、日ごろより住之江区政へのご理解・ご協力をいただいている地域・団体・企業等の皆さま、住之江区に関わる全ての方へ感謝申し上げます。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

問合せ 区総務課(ICT・企画) 窓口☎番 ☎06-6682-9909

すみのえ区長 Voice

私の思いを筆に乗せお伝えします。 タイトル・今月の漢字 藤井秀明 / 書

今月の漢字 始

いよいよ大阪・関西万博の開催が翌月に迫って参りましたが、毎年この季節は、新生活や新たな出会いに向けて心躍る始まりの季節ですね。

毎年3月から4月は、区役所や出張所の窓口は、転入・転出手続きが集中して混み合い、長時間お待たせすることもございます。窓口で長時間待つことなく、コンビニでマイナンバーカードを利用して住民票の写し、印鑑登録証明書、課税・納税証明書等を取得することもできますので、ぜひご利用いただき、その利便性を体感いただければと思います。

万博にお話しを戻しますが、この大阪・関西万博でどんな未来社会に出会えるかわくわくしますね。いよいよ未来社会体験のスタート(「始」)です。

facebookでも情報発信をしています。

住之江区長 藤井秀明