



今回紹介するのは 敷津浦地域活動協議会の健康ウォーキングです！



●『しきつうら健康ウォーキング』

高齢者が自分自身で楽しく健康管理できるよう、敷津浦地域活動協議会では健康体操など様々な活動を実施してきました。また、住之江区社会福祉協議会や地域包括支援センター、老人保健施設等と連携して健康ウォーキングを開催し、参加者同士の交流を進めています。正しい歩き方を学ぶ講座の開催や大阪府の健康アプリ「おおさか健活マイレージ アスマイル」の活用を通じて、ウォーキングの楽しさを伝えられるように工夫をしています。健康アプリのダウンロード支援や健康ウォーキングの開催連絡にLINEを利用することで地域のICTの活用を促進し、見守り等の活動に活かしています。

また、積極的に健康づくり活動を行っている団体として、令和4年3月に第6回大阪府健康づくりアワードの地域部門で奨励賞を受賞しました。

●地域の想い

高齢者の健康管理に役立つ活動について、コロナ禍でも開催できるものはないかという想いから健康ウォーキングを始めました。

様々な団体との連携により、令和4年9月にはJR福知山線廃線敷で開催することができました。

健康ウォーキングを通じて、参加者が声を掛け合い仲良くなっていく様子を見ることがとてもやりがいになっています。

これからも参加者が安心して、楽しめる活動にできるよう、いろいろと企画していきたいです。



▲大磯さん、森田さん



▲ウォーキングの様子



▲参加者の皆さん

●『健康ウォーキング』×SDGs



【目標3】



【目標17】

【目標3】 すべてのひとに 健康と福祉を

少子高齢化が進む中、社会の活力の維持のために、心身ともに健康で自立して生活できる「健康寿命」を延ばすことがとても大切です。

健康ウォーキングは、高齢者の健康増進に貢献する活動であり、SDGsの達成につながっています。



地域活動協議会の活動について
詳しい情報はこちらから！

すみのえ情報局



地域活動協議会の中心となる
町会に加入しましょう！

住之江区ホームページ



【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 ☎6682-9734

ICTでちょっと便利

～スマホを使って、
ちょっと便利に暮らしませんか？～

窓口手続きの予約ができるようになりました！

引っ越しの手続きや戸籍の届出などで来所される方を対象に、WEB予約を始めました。

大阪市行政オンラインシステムによる予約で、待ち時間なく手続きが行えます。ぜひご活用ください♪

ご予約は
こちらから



現在、以下の手続きに関する窓口予約ができます。

- ・引っ越し
- ・戸籍の届出
- ・母子健康手帳
- ・戦没者弔慰金
- ・行政書士相談

※大阪市行政オンラインシステムを初めて利用される方は「新規登録」より利用者登録をお願いします。

●大阪市行政オンラインシステムって何？

マイナンバーカードやクレジットカード等を利用して、住民票の写しの請求など多くの手続きが自宅等からいつでも簡単に申請できるシステムです。

ご利用いただく際の新規登録や申請の流れを動画でご確認いただけますので、ぜひご覧ください。



大阪市行政
オンラインシステム
はこちら



操作ガイド#1
「新規登録編」



操作ガイド#2
「申請編」



スマホ教室のお知らせ

住之江区では、老人福祉センターや住之江会館などで、スマホの使い方講座やパソコン教室などが開催されています。

12月には、スマホ体験型講習会(基本/応用)を開催します。本講習会では貸出用スマホ(Android)をご用意しますので「スマホの便利な使い方を知りたい!」という方は、ぜひお申込みください。

■はじめてのスマートフォン体験型講習会(無料)

12月19日(月)住之江会館 ※講座は4種類あります(各1時間程度)。

※詳しくは本紙5面をご覧ください。

問合せ 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎6682-9909

詳しくは
区役所HPを
ご覧ください



この取組が
めざす主な
SDGs



【目標16】

マイナンバーカードを作ろう！→まずは申請から！

	①出張申請キャンペーン	②出張申請サポート事業	③ケータイショップ
共通	・無料で写真撮影 ・申請手をサポート		
受取	自宅で受取(※)	区役所で受取	
会場と時間、 予約方法は こちら			



※必要書類をお持ちいただけない場合、区役所受取となります。

マイナンバーに
ついてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

この取組が
めざす主な
SDGs



【目標16】