



今回紹介するのは さざんか加賀屋東協議会の百歳体操です！



●『百歳体操』

加賀屋東地域では、地域の高齢者を対象に「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」を行っています。

「いきいき百歳体操」は、手首・足首におもりをつけ、ゆっくりと手足を動かすことで、生活に必要な筋肉を鍛える体操です。「かみかみ百歳体操」は、口の周りや舌を動かすことで、話す力と噛む力を鍛える体操です。

また、百歳体操は健康増進だけでなく、参加者同士のコミュニケーションや情報共有の場にもなっています。

●地域の想い

高齢者が多い地域なので、地域の高齢者に少しでも元気になってほしいという想いで活動しています。

参加者の中には、杖なしで歩けるようになった方もいて、百歳体操を継続することの大切さを実感しています。

現在は感染症対策のため、参加者の人数制限をしているので、多くの方に参加していただけないことが残念ですが、引きこもりがちであったり、地域交流ができていない高齢者にも参加いただけるよう、活動を続けていきたいです。



▲見守りあったか
コーディネーター
村田さん



▲「いきいき百歳体操」の様子▼



●『百歳体操』×SDGs



【目標3】



【目標17】

【目標3】 すべてのひとに 健康と福祉を

高齢者も適度な運動をすることで、体力や持久力が向上し、疾病予防にも効果があるとされています。

百歳体操は、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

3月26日と4月2日の 日曜日に区役所を開庁します。

引越し等の手続きのために多くの方が利用される年度末、年度始めの日曜日に、区役所を開庁し、下記の業務を行います。 **開庁時間** 9:00～17:30



★住民情報関係業務

○転入・転出などの届出

※マイナンバーカードを利用した市外転入届については、お取扱いできない場合があります。

○マイナンバーカードに関する事務

○出生・婚姻などの戸籍の届出

○戸籍全部(個人)事項証明書

(戸籍謄抄本)などの発行

○住民票の写しなどの発行

(他市町村の住民票を除く)

○印鑑登録の手続き

○印鑑登録証明書の発行

○外国人の居居地変更の手続き

○義務教育諸学校の就学手続き

問 区窓口サービス課(住民登録) 窓口⑦番 ☎6682-9963

事前に申請書入力
ができます！

詳しくは
こちら!!

マイナンバーカード・住民基本台帳カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。

※更新手続きをしないとカードが使えなくなる場合があります。



★保険年金関係業務(住所変更等に伴うものに限り)

○国民健康保険の資格異動など

○国民年金の各種申請書の受付

○後期高齢者医療制度にかかる各種届出の受付及び保険料納付に関する業務

※関係機関への確認が必要なものなどは、お取扱いできない場合があります。

問 区窓口サービス課(保険年金) 窓口⑧番 ☎6682-9956

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？～

住之江区・東淀川区で先行実施！ 手続きの判定と申請書入力ができます！



引越しや身近な方が亡くなられた際に必要な手続きって、とても複雑ですよ。そこで、ご自身の状況に関する質問に回答していただくことで、必要な手続きを判定し、区役所へお越しいただく前に、パソコンやスマホから申請書入力をしていただくことができるようになりました。

詳しくは
こちら



手続きのWEB予約もご利用ください！

引越しの手続きや各種相談などで区役所へお越しになる方を対象に、WEB予約を受け付けています。

ご予約は
こちら



現在、以下の手続き・相談に関する窓口予約ができます。

- ・引越し ・戸籍の届出 ・国民健康保険等 ・保健福祉に関する手続き
- ・介護保険・高齢福祉に関する手続き ・健康支援に関する手続き
- ・戦没者弔慰金 ・行政書士相談 ・生活保護相談
- ・精神保健福祉相談

問合せ 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎6682-9909



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】