

9月は大阪市高齢者福祉月間 いきいき百歳体操!

始めてみませんか?

どんな体操なの?



いきいき百歳体操とは、「おもり」を手首や足首につけて、座って行う30分程度の運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて、十段階に調整できます。また、ゆっくりとした動きが基本なので、高齢の方も運動が苦手な方も行うことができます。



どんな効果があるの?

運動を続けることで、筋力がつきます!筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

今から筋力ってつくの?

90歳を超えても、筋力・運動能力はあがります!週2回程度、百歳体操を継続することで、筋力は維持されると言われています。大切なのは、無理をすることなく続けることです。

どこでやってるの?

大正区では10地域20拠点で実施されています。(R6年7月現在)拠点によっては参加条件があります。見学・参加を希望する方は、区役所3階32番窓口までお問い合わせください!

また、①5人以上の仲間 ②週1~2回集える場所 ③DVDが映せる機械 ④安定した椅子(一人掛け用)があれば、地域で新しく始めることもできます。DVDとおもりは貸し出します。保健師もサポートいたしますので、お気軽にご相談ください!

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968



大正区イベントニュース

○大正ヨリドコマルシェ

雑貨もワークショップも盛りだくさん!気軽に遊びにきてね♪

日時 9月22日(日) 11:00~17:00

場所 ヨリドコ大正つぼん&大正メイキン(泉尾2-21-7)

問合せ オルガワークス株式会社 ☎ 06-6456-2460



○タグボート大正

9月14日(土) 12:00~18:00 ●ミミミユ【DJイベント】

9月22日(日) 15:00~21:00

●ボヘミアンマルシェ子供夜市編【マーケット&DJ】



○沖縄くいだおれ祭り

リトル沖縄大正区を体感しよう!沖縄の食・物産の販売や三線、エイサー、空手、琉球衣装着付の体験など盛りだくさん!!

日時 9月8日(日) 11:00~16:00

場所 平尾商店街

問合せ Osaka Metro・シティバスお客さまセンター
☎ 06-6582-1400 (8:00~20:00・年中無休)



○夏祭り・盆踊り大会等開催日程(予定)

※8月20日時点

地域	日付	名称・場所
三軒家東	9月28日(土)	●三東フェスティバル
泉尾東	10月12日(土)	●泉尾東地域秋まつり
中泉尾	10月6日(日)	●中泉尾ふれあいまつり
南恩加島	10月12日(土)	●南恩加島こども花火大会
その他	9月22日(日)	●第50回大正エイサー祭り
		三軒家公園グラウンド
		泉尾東小学校
		中泉尾小学校
		南恩加島公園
		千島公園グラウンド

保健・福祉・健康



特定健診・がん検診を受診して 「ベジチェック」を体験してみよう! ～大阪府「10歳若返り」プロジェクト～

大阪府では、2025年大阪・関西万博に向けて、府民の皆さまがいきいきと長く活躍できる「10歳若返り」の実現に向けた取組を進めています。その取組の一環として市町村と連携し、特定健診やがん検診の集団検診(健診)の会場にて、「ベジチェック(※)」体験の実施や、いきいきと暮らすために今日からできる様々な取組を公式YouTubeで動画配信しています。

※「ベジチェック」とは、手のひらをかざすことで野菜摂取量を推定できる機器のこと。



●ベジチェックを体験してみよう 無料 予約不要
大正区保健福祉センターで9月28日(土)に実施する特定健診・がん検診のいずれかを受診した方は、受診日当日に「ベジチェック」が体験できます。この機会に、自分の野菜摂取量を確認してみましょう。

日時 9月28日(土) 9:30~11:00

場所 大正区役所2階 さわやか広場

※特定健診・がん検診の詳細は、5面「区保健福祉センターで実施する各種健診・教室等」をご覧ください。

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 06-4394-9882

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症の原因の一つにアルツハイマー型認知症があります。

認知症は早期発見・早期診断・早期対応することによって、治療や接し方で落ち着いた生活を送ることが期待できます。大正区済生会オレンジチームでは、認知症やその疑いのある方をサポートしています。40歳以上の区内在住者が対象で、相談は無料です。ご本人、ご家族、地域で支援が必要と思われる方がおられましたら、ぜひご相談ください。

問合せ 大正区済生会オレンジチーム
☎ 06-6552-4954

毒キノコに気をつけましょう

例年、9月から11月にかけて誤って毒キノコを喫食したことによる食中毒が全国で発生しています。(今年7月に長野県で死亡事故が発生しました。)毒キノコによる食中毒を起こさないように、次のことに十分注意してください。

- ☔確実に食用と判断できるキノコ以外は採らない、食べない、売らない、人にあげない。
- ☔図鑑の写真や絵で鑑定しない。
- ☔加熱や塩漬けしても、キノコの毒は消えない。
- ☔迷信(縦に裂けるキノコや地味な色のキノコは食べられるなど)は信じない。

また、キノコと同様に野草にも注意しましょう。



※区役所ではキノコや野草の鑑定は行えません。

問合せ 生活環境 3階31番 ☎ 06-4394-9973

犬猫には不妊去勢手術を受けさせましょう

全国で殺処分される犬猫の内、産まれたての個体がかかりの割合を占めています。不幸な命を増やさないために犬猫には不妊・去勢手術を受けさせましょう。また飼っている猫は室内飼育を心がけ、迷子札やマイクロチップを装着するようにしましょう。動物を遺棄したりみだりに傷つけることは犯罪です。絶対にやめましょう。



●ペットもしもの安心カード

大阪市では、急な病気でお世話ができなくなった時などに、ペットを守るための取組として「ペットもしもの安心カード」を作成しました。区役所3階に配架しておりますので、ご自由にお取りください。また、大阪市ホームページから印刷も可能です。



問合せ 生活環境 3階31番 ☎ 06-4394-9973

イベント・講座



大阪・大正 沖縄フェスティバル2024 ～沖縄からの風～

出演者、飲食ブースが充実、琉球の音楽をみんなで楽しもう!詳細はホームページをご覧ください。

日時 10月27日(日) 13:30開演 雨天決行/荒天中止

場所 平尾公園グラウンド

出演者 宮沢和史 ほか

入場料 3,900円(中学生以上有料)

詳しくは
こちら▶



問合せ キョードーインフォメーション
☎ 0570-200-888 (11:00~18:00(日祝除く))