

今月のトピックス

あなたも『いきいき百歳体操』をやってみませんか?

杖を使わず歩けるようになった

参加者の声

階段の昇り降りが楽になった

話せる仲間が増えた

体操をすると気持ちいい

いきいき百歳体操って?

手首や足首におもりをつけて椅子に座って行う体操です。DVDを見ながら行う30分の体操で、誰でも気軽に始めることができます。おもりはご自分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。

仲間と一緒にグループを立ち上げて百歳体操をしたい

はじめてみませんか?いきいき百歳体操

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。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。

次の条件が整えば、グループを立ち上げることも可能です。

- ①5人以上の仲間がいる(半数以上が65歳以上)
 - ②週1~2回30分程度、3か月以上集まることのできる場所がある
 - ③動画(DVD)を映す機械や安定した椅子がある
- 体操で使うDVDとおもりの貸出や、体操の専門家による出張指導・効果測定等、無料でサポートします。

詳しく知りたい!参加してみたい!グループを立ち上げたい!という方はお気軽にご連絡ください。みなさんのご参加お待ちしております。

問合せ 保健活動 3階32番 ☎06-4394-9968

現在開催している百歳体操に参加したい

大正区では10地域21拠点、地域の会館や集会所で実施中です。拠点によっては参加条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。保健師と一緒に見学に行くこともできます!



詳しくはこちら↑

認知症について考えよう

認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人の認知症を早期発見・早期診断・早期対応することで、ご本人もご家族も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、地域などで気にな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

令和8年度 大阪市認知症等高齢者支援地域連携事業

認知症とともにこの地域でより良く暮らしていけるように

改めて学ぶ認知症
~最新の知見もまじえて~

講演会

日時 10月1日(木) 14:00~16:00

場所 藤井組 大正区民ホール(大正区役所4階)

定員 200名

講師 清水 芳郎先生
(社会医療法人北斗会 ほくとクリニック病院)

※気象など当日の状況により、中止する場合があります。

[主催] (一社)大阪市大正区医師会

[共催] 大正区認知症高齢者支援ネットワーク連絡会

問合せ 大正区北部地域包括支援センター ☎06-6552-4440

おそかった!となる前に...

高齢者のみなさんの権利や財産を守ります

判断能力が衰えてご自身で決めることが難しくなった時、お金の管理や書類の手続きなど「心配だなあ」と思ったことはありませんか?このような時に活用できる制度として「成年後見制度」があります。

やってみようセルフチェック

- ☐ 頼れる子どもや兄弟姉妹などがない。
- ☐ 書類の手続きがおっくうになってきている。
- ☐ 通帳などの大事なものをどこに片づけたかわからなくなる。
- ☐ 電気・ガス・水道の支払いなど、お金のやりくりが上手いかわからない。
- ☐ 貯金を自分で下ろすことが難しくなっている。

問合せ

大正区北部地域包括支援センター(北村3-5-10) ☎06-6552-4440
(担当地域:三軒家西・三軒家東・泉尾北・中泉尾・北恩加島・泉尾東)

大正東プランチ いずみの家(泉尾2-13-5) ☎06-6554-7005
(担当地域:三軒家西・三軒家東・泉尾北・中泉尾)

大正区地域包括支援センター(小林西1-14-3) ☎06-6555-0693
(担当地域:小林・平尾・南恩加島・鶴町)

チェックが多ければお金の管理や、ご自身で決めていく事(契約など)が今後難しくなると思われる、生活にも支障が出てきます。成年後見制度の活用のほか、介護に関することや生活に関するご相談にも応じていますので、お気軽にご連絡ください。

令和8年度 大阪市家族介護支援事業

講演会

「安心な老後のための『後見制度・相続の知識・遺言』/
亡くなった後誰に任せる?『死後事務委任』」

終活は自分にはまだ早いと思っていませんか?自分らしい最期を迎えるために、今、できる事を専門家の話を聞き、将来の安心を一緒につくっていきましょう。

日時 9月15日(火) 14:30~15:30(14:00開場)

※15:30~16:00 個別相談会(最大3組 要電話申込)

場所 藤井組 大正会館2階 第4・第5会議室

講師 AZ MORE司法書士事務所 司法書士 小島 唯先生

定員 先着30名

問合せ

大正区北部地域包括支援センター ☎06-6552-4440

広報紙

ご意見募集!

今月号の『こにちは大正』はいかがでしたか? 今後の紙面づくりのため、役に立った記事や読みやすさ、気になった点、取り上げてほしいテーマなど、**ご意見**をお聞かせください。匿名でお送りいただけます。皆さんのお声をお待ちしています!

応募〆切 9月20日(日)

回答フォームはこちら▶

