

記号の見方：場 会場 対 対象 ￥ 費用 問 問合せ

つながり
ひろがる
地活協

地活協の取組みには
お楽しみがいっぱい!

地域活動協議会の各事業では、参加者に楽しんでもらえる
様々な工夫が行われています。身近な地域の活動にぜひご参加ください!

▶ヨガで心と体のくつろぎ体験!

「子育て支援サークル」に
参加すると「親子ヨガ」を
体験できる地域も。親子
のスキンシップを楽しもう!

▶ふれあい喫茶でフラダンス!

「ふれあい喫茶」や「高齢者食事
サービス」では楽しい出し物(余興)
の工夫をしている地域があります。

どんな“お楽しみ”と
出会えるかな?!

▶参加ついでに健康チェック!

明治安田生命保険相
互会社との連携で、簡
単に健康チェック等が
行える事業も。

今後、「防災フェスタ」(10/19・味原地域)、
「ふれあい喫茶」などにも出張します!

詳しくは掲示板やInstagram・フェイス
ブックをみて、身近な地域の活動にぜひご参
加ください!

今月の防災メモ

まずは室内を安全に!枕元には靴・スリッパを!

災害時のための備蓄とあわせて、家具固定など室内の安全対策も!室内に散乱するガラ
ス片などで足をけがしないように、枕元に日ごろから靴やスリッパを置いておきましょう!
▼詳しくは下のフェイスブック等を見てね!

地域活動協議会の情報を
チェックしよう!

Instagram フェイスブック

天王寺区まちづくりセンター
Instagram・フェイスブックで
地域の活動情報など発信中

楽しい情報
満載!

町会 は地域活動協議会の
活動を支える 中心的団体

地域振興町会(町会)参加で
あなたもパートナーに!

いっしょにつくろ
安心 ちいき

お住まいの地域の町会が分からないなど、町会や地域活動協議会に関すること
は市民協働課(地域活動の支援) ☎06-6774-9734 までお問い合わせください。

地域の保健福祉ふれあい活動(10月実施分)

地 域	高齢者食事サービス 要予約	ふれあい喫茶
	対 概ね一人暮らしの高齢者 ￥ 300円程度	対 地域の方どなたでも ￥ 100円程度
天王寺	11日(金)、25日(金) 11:00～ 天王寺連合会館での会食(一部配食)	11日(金) 12:30～14:30 天王寺連合会館(プレ開催)
大 江	15日(火)、28日(月) 11:00～ 大江会館での会食	21日(月) 11:45～13:45 大江会館(カレーの日)
聖 和	11日(金) 11:30～ 聖和会館での会食	21日(月) 13:30～15:30 聖和会館
五 条	10日(木) 11:30～ 五条公園会館での会食	3日(木) 13:00～15:00 五条公園会館
桃 丘	25日(金) 10:45～ 桃丘会館での配食	18日(金) 13:30～15:30 桃丘会館
生 魂	17日(木) 11:00～ 生魂会館での会食	10日(木) 13:00～15:00 生魂会館
桃 陽	3日(木) 11:00～ 桃陽会館での会食	24日(木) 12:00～13:30 桃陽会館(カレーの日)
味 原	17日(木) 11:30～ 味原会館での会食(一部配食)	12日(土) 14:00～16:00 味原会館
真田山	17日(木) 11:00～ 真田山公園会館での会食	3日(木) 14:00～16:00 清水谷公園会館

※会場の都合により、日時等を変更する場合がありますのでお問い合わせください。

問 区社会福祉協議会事務局 ☎ 06-6774-3377

OSAKA-KANSAI JAPAN
EXPO 2025

第26回 天王寺区
みんなの健康展

てんのうじ
EXPO
2024

10月5日(土) 13:00～15:00

場所・内容 天王寺区民センター 生玉寺町7-57

ホール	2階	舞台
● 認知症等医療相談 ● 歯科相談 ● お薬相談 ● 介護予防啓発 ● 塩分チェック	● 認知症に関する社会資源の啓発 ● 骨量・血管年齢測定 ● アルコールパッチテスト	● ふれあい体操

主催 天王寺区みんなの健康展実行委員会
問 天王寺区役所 保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882 ☎ 06-6774-9866

入場
無料

第113回 健康づくりNAVI

認知症予防について

認知症とは

様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

軽度認知症(MCI)とは

認知症の前段階の状態を軽度認知障害(MCI)と言います。MCIは認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人は健常な状態に回復することが分かっています。そのため、早期から適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

早めの対策で認知症を予防しよう!

認知症は生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など)と深く関連があるとされています。認知症の予防として

- ★1日3回の規則正しくバランスの良い食事。
- ★定期的な運動習慣を身に付ける。
- ★人との交流や外出の機会を積極的に持つ。

認知症チェックや認知症の予防方法については
大阪市認知症アプリをご活用ください。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968
天王寺区ゆうあいオレンジチーム ☎ 06-6774-3350

天王寺区認知症アプリ
ダウンロード

第50回 天王寺区民まつり

てんのうじ
EXPO
2024

10/20(日) 12:00～17:00

場 だいしんスポーツガーデンGOJYO(五条公園グラウンド)(烏ヶ辻2-5)

おまつりひろば

- こどもみこし ● 吹奏楽演奏 ● 幼稚園合唱 ● チアダンス ● 手話コーラス
- フォークダンス ● 和太鼓演奏 ● 大人もこどももみんなで踊ろう万博盆おどり!
- 生國魂神輿方若衆による太鼓パフォーマンス ● 民謡総踊り(16:30～17:00) など

模擬店・くらしのコーナー

- おもちゃづくり ● ニュースポーツ ● からあげ ● フライドポテト ● サワガニすくい
- 三角くじ ● 健康づくり ● SDGs啓発 ● 応急手当体験
- レッドハリケーンズ大阪選手参加!ラグビーダーツ など

区民まつり第50回記念イベント

Tricker Lokiイリュージョン・マジックショー
ステージマジック、イリュージョンまで様々なスタイルのマジックをこなす
「変幻自在のトリッカー」。衝撃のパフォーマンスを生でご覧ください。

※雨天の場合は、区民センターで12:00から規模を縮小して行います(前日12:00に発表)。
最新情報は区民センターホームページやフェイスブックでご確認ください。

主催 天王寺区民まつり実行委員会、天王寺区役所 区民センター
フェイスブックは
問 区民センター(生玉寺町7-57) ☎ 06-6771-9981 はこちら

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>