

天王寺区見守り相談室をご存じですか？

「見守り相談室」は、みんなで支え合えるまちづくりのお手伝いをしています！あなたやご家族、地域の中で、「いつもと何かが違うかも？」と思ったら、気軽にご相談ください。

- 1 要援護者名簿を作り、地域に提供し、日頃の見守り活動等につなげます。
- 2 地域で孤立し困っている方を、見守り相談室の職員が訪問し、必要な支援につなげます。
- 3 認知症の方が行方不明になった時に、早期発見・保護につなげます。
- 4 75歳以上の高齢者世帯などが安心して暮らせるよう、地域の見守りボランティアにつなげます。

現在、見守りを希望されている方で情報に変更がある方や、過去、不同意にしたけれど今後見守りを希望される方は、ご連絡ください。

問 区社会福祉協議会ゆうあい(六万休町5-26)
☎ 06-6774-3385 ☎ 06-6774-3399



近くに友人がいないので、人と話せる貴重な時間です。毎月の訪問を楽しみにしています。



ボランティアさんから聞いた地域の喫茶や、体操に通い始め地域の方との交流が増えました。



第51回 天王寺区民まつり 10/19(日)開催

昭和50年(1975年)に始まり今年で51回目となる天王寺区民まつりを開催します。令和7年に天王寺区制100周年を迎え、昨年度と同様に例年より1時間開催時間を延長し、100周年のお祝いを企画しています。区民まつりの詳細については、改めて広報紙10月号やHPにてお知らせします。

日 10/19(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)

問 市民協働課(地域活動の支援) ☎ 06-6774-9734



第27回 天王寺区

みんなの健康展

10/4(土)
13:00～15:00

場所 天王寺区民センター(生玉寺町7-57)

内容 みんなで楽しく健康づくり

- ホール
- 医師による健康相談
 - 歯科相談
 - お薬相談
 - 応急手当体験
 - 高齢者の総合相談窓口のご案内
 - 塩分・カルシウムチェック
- 2階
- 認知症に関する啓発
 - 骨量・血管年齢測定
 - アルコールパッチテスト
- 舞台
- 13:15～天王寺区朝食レシピコンテスト表彰式

問 天王寺区役所保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882 ☎ 06-6774-9866



こころの健康 ～メンタルヘルスにおけるセルフケア～

現在では、「こころの病気」は、生涯に5人に1人がかかるといわれています。それだけ身近で誰もがかかりうる病気といえます。そして、厚生労働省の患者調査において「こころの病気」は年々増えています。多様な価値観や生き方があり、さまざまな環境で生活しているので、気分が落ち込んだり、ストレスを感じ、心の調子を崩してしまうこともあります。また、気温や気圧が変動しやすい時期に、心身のストレスが加わると、緊張が高まり呼吸が浅く速くなります。そうすると血圧は上がり筋肉を緊張させて、肩こり等を招きやすくなります。同時に心の緊張状態も続き、ストレスや不安が増えたり睡眠に問題が生じたりします。

メンタルヘルスにおけるセルフケアは、自分のストレスに気づき対処するための知識や方法を習得し、予防対処することです。日常生活の中で取り入れることのできるセルフケアとしては…

- 毎日の生活習慣を整える
- ゆっくり深い呼吸をしてみる
- 考え方の「くせ」に気づいて心のストレスを軽くしていく



「こころと体のセルフケア」も参考にしてみてください。

厚生労働省「こころもメンテしよう」若者を支えるメンタルヘルスサイト▶



いつもの自分と違うことに早く気づき、セルフケアを実践することは、メンタルヘルス不調の予防に効果的です。しかし、不調が長く続いたり、いつもより苦痛が強い時は、「自分は大丈夫」と思ってひとりで抱え込まずに、身近な方や専門機関にご相談ください。

日本では、毎年9/10～16を「自殺予防週間」と定めています。

厚生労働省自殺対策ページ▶



3面「保健衛生」の「こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談」もご覧ください。

★精神疾患を分かりやすく表現するために「こころの病気」と記しています。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968

■市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは大阪市総合コールセンター「なにわコール」8:00～21:00 年中無休 ☎ 06-4301-7285 ☎ 06-6373-3302

■天王寺区広報紙「天王寺」前月号発行部数:59,300部 発行単価(配布費用含む):約19.5円(うち広告収入:約4.6円) 本紙掲載記事・写真・イラストを無断で転載、複写することはお断りください。

秋の全国交通安全運動 9/21(日)～30(火)

全国交通安全運動は、交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故防止を徹底することを目的に、毎年、春と秋に実施しています。交通事故のない社会の実現にむけ、ご協力をお願いします。

- 運動の重点
- 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
 - ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
 - 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進



問 天王寺警察署(六万休町5-8) ☎ 06-6773-1234

地域の保健福祉ふれあい活動

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	9/12(金)・26(金) 11:00～	天王寺連合会館での会食	9/12(金) 12:30～15:00	天王寺連合会館
大江	9/8(月) 11:00～ 9/22(月) 11:00～	大江会館での会食	9/16(火) 11:45～13:45	大江会館
聖和	9/12(金) 11:30～	聖和会館での会食	9/16(火) 13:15～15:00	聖和会館
五条	9/11(木) 11:30～	五条公園会館での会食	9/4(木) 13:00～15:00 10/2(木) 13:00～15:00	五条公園会館
桃丘	9/26(金) 10:45～	桃丘会館での会食	9/19(金) 13:30～15:30	桃丘会館
生魂	9/18(木) 11:00～	生魂会館での会食	9/11(木) 13:00～15:00	生魂会館
桃陽	9/4(木) 11:00～ 10/2(木) 11:00～	桃陽会館での会食	9/25(木) 12:00～13:30	桃陽会館
味原	9/18(木) 11:30～	味原会館での会食 ※一部配食	9/13(土) 14:00～16:00	味原会館
真田山	9/18(木) 11:00～	真田山公園会館での会食	9/4(木) 14:00～16:00 10/2(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。問 区社会福祉協議会事務局 ☎ 06-6774-3377 ありますのでお問い合わせください。