



地域活動を体験してみましよう!

各地域の **地域活動協議会** では、暮らしにつながるさまざまな地域活動を行っています。身近な地域活動を“お手伝い”としてお試し体験してみませんか!? 天王寺区まちづくりセンターがサポートします。



地域活動の

「お手伝い体験会」を随時実施中!



体験できるメニューはいっぱい!

これまでたくさんの方が体験しています!

- ★催し会場の机などの準備のお手伝い
- ★子どもの体験のお手伝い
- ★お祭りの出店ブースのお手伝い
- ★アンケートの配布・回収のお手伝い
- ★もちつき大会のお手伝い
- ★情報発信のお手伝い・・・など

「興味はあるけど、参加方法が分からない…」
「知り合いがいなくて、ひとりでは不安…」
「できることがあれば…」

などなど思われている方! まずは気軽に、ちょっとしたお手伝いを体験してみませんか?

今月のトピック 桃陽地域

桃陽ふれあいまつり

日 6/7(日)
10:30~14:00
場 桃陽小学校



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

天王寺区まちづくりセンターまでお気軽にお問い合わせください

楽しい情報満載
地域活動協議会の
情報をチェック!



天王寺区まちづくりセンター
☎ 06-6796-8927 ☎ 06-6796-8928
✉ machiten@sweet.ocn.ne.jp

お住まいの地域の町会が分からないなど、町会 市民協働課(地域活動の支援) や地域活動協議会に関するお問合せは ▶ ☎ 06-6774-9734

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 ¥ 300~400円程度	対 地域の方など誰でも ¥ 100円~300円程度
天王寺	6/12(金)・26(金) 11:00~ 天王寺連合会館での会食	6/12(金) 12:30~15:00 (L.O.14:30) 天王寺連合会館
大江	6/8(月) 11:00~ 6/22(月) 11:00~ 大江会館での会食	6/15(月) 11:45~13:45 カレーの日 大江会館
聖和	6/12(金) 11:30~ 聖和会館での会食	6/15(月) 13:15~15:00 聖和会館
五条	6/11(木) 11:30~ 五条公園会館での会食	6/4(木) 13:00~15:00 7/2(木) 13:00~15:00 五条公園会館
桃丘	6/26(金) 10:45~ 桃丘会館での会食	6/19(金) 13:30~15:30 桃丘会館
生魂	6/18(木) 11:00~ 生魂会館での会食	6/11(木) 13:00~15:00 生魂会館
桃陽	6/4(木) 11:00~ 7/2(木) 11:00~ 桃陽会館での会食	6/25(木) 12:00~13:30 カレーの日 桃陽会館
味原	6/18(木) 11:30~ 味原会館での会食 ※一部配食	6/13(土) 14:00~16:00 味原会館
真田山	6/18(木) 11:00~ 真田山公園会館での会食	6/4(木) 14:00~16:00 7/2(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

クーリングシェルの運用を開始します

運用期間: 10/21(水)まで

熱中症特別警戒アラートが発表された時は、暑さをしのげる「クーリングシェルター」をご利用ください。

問 環境局環境施策部
環境施策課
☎ 06-6630-3264
☎ 06-6630-3580

詳しくはこちら



- 天王寺区役所(真法院町20-33)
- 社会福祉センター(東高津町12-10)
- 天王寺図書館(上之宮町4-47)
- 区民センター(生玉寺町7-57)
- クレオ大阪中央(上汐5-6-25)
- 天王寺スポーツセンター、真田山プール(真田山町5-109)
- KOHYO上本町店(上本町6-4-7)
- おか薬局(悲田院町10-48 天王寺ミオプラザ館3階)

熱中症にご注意を



涼ん処(すずんどこ)をご利用ください

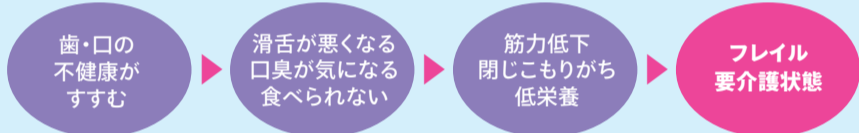
暑さが続く時期に向けて、熱中症予防の一環として区役所1階に「涼ん処(すずんどこ)」を設けました。熱中症警戒アラート発表の有無に関わらず、休憩や水分補給にご利用いただけますので、どうぞお立ち寄りください。



今日からできる!お口の衰え予防

オーラルフレイルとは?

オーラルフレイルとは加齢によりお口の機能が低下しつつある状態です。健康的な状態と病的な状態の間にあり、適切な対処を行うことで、機能が改善すると言われています。オーラルフレイルは、「食べる・飲み込む・話す」力が落ちることで、体全体の低下につながりやすく、介護が必要となるリスクが高くなります。



今日からできる!オーラルフレイル予防で健康長寿

①歯磨きでお口ケア 食後の歯磨き、入れ歯のお手入れを心がけましょう。

- 歯ブラシは鉛筆のように持ち、やさしく小さく動かす。
- フロスや歯間ブラシを活用。
- 入れ歯を外した口の中もしっかり清掃する。



②歯科医院での定期的な口腔内のチェック

- 後期高齢者医療制度の対象になる方は、年に1回、指定する歯科医院において歯科健康診査を無料で受診できます。

- 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方は無料で大阪市歯周病検診が受けられます。

※ただし、勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯周病の治療で通院中の方は除きます。

歯周病健診はこちら



③かみかみ百歳体操

お口の体操で「噛む力」「飲み込む力」を強化し、むせを防ぎましょう。大阪市かみかみ百歳体操は、椅子に座り動画を観ながらお口の周りや舌を動かす運動です。

百歳体操はこちら



問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968



- 毎月第4日曜日(今月は6/28)は9:00~17:30まで区役所を開庁しています。毎週金曜日は19:00まで開庁時間を延長しています。※お取り扱いできない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。土・日(第4日曜日除く)・祝日、年末年始(12/29~1/3)は区役所休業日です。

問 企画総務課(庶務) ☎ 06-6774-9625

■ 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:58,500部 本紙掲載記事・写真・イラストを無断で転載、発行単価(配布費用含む):約20.6円(うち広告収入:約4.7円) 複写することはお遠慮ください。