§3 Opinions&Requests

このコーナーでは、区役所に対して寄せられたご意見やお問合せ等についてご紹介します。

1. ご意見いただきました「市民の声」

8月にインターネットやメール、投書でみなさんからお寄せいただいたご意見は約40件でした。

今回は、健康に暮らしたい！というご相談についてご紹介します。

〈ご意見〉

週1回くらい集まって「やさしい体操」を教えてくれるところはありませんか？寝たきりにならず健康に暮らしたいので。

〈回答〉

淀川区内では各地域が主体となって高齢者を対象に週1回集まり、「いきいき百歳体操」をしています。

「いきいき百歳体操」とは、イスに座ったままで手首、足首に軽い「おもり」をつけて30分程度行う体操で、「準備運動」「おもりを使った筋力運動」「整理体操」などを行います。この体操はで高齢者の運動機能の向上だけでなく閉じこもり予防や認知症予防にもつながります。

開催場所については下記の表のとおりです。お住まいの地域にて開催がありましたらぜひご参加ください。

地域での開催が無い場合については、新北野第2コーポにて区内全域の方の参加受け入れしています。

担当：保健福祉課健康相談まで
2階21番（6308-9968）

〈お気づきの点はコチラまで!!〉
淀川区役所5階 政策企画課(広聴担当)
☎06-6308-9683

いきいき百歳体操　開催場所

校区		実施日	場所
1	三国	毎週（火）午前10時～	三国社会福祉会館
2	北中島	毎週（月）午前10時30分～	北中島社会福祉会館
3		毎週（水）午後1時30分～	新三国住宅1号館集会場（1号館住人限定）
4	新北野	毎週（水）午前9時50分～、10時40分～	新北野第2コーポ集会所
5		毎週（火）午後1時00分～	新北野第1コーポ集会所
6	新東三国	毎週（金）午前10時～	新東三国社会福祉会館
7	田川	毎週（土）午前10時～	田川小学校
8	西中島	毎週（火）午後2時～	西中島センター
9	木川南	第1・4（木）、第2・3（水）午前10時30分～	木川南社会福祉会館
10	新高	毎週（火）午後1時30分～、2時30分～	新高社会福祉会館
11	神津	毎週（月）午前10時30分～	神津連合会館

会員募集中です

ほほえみ会

淀川区健康づくり推進委員会（ほほえみ会）は淀川区保健福祉センターの健康づくり事業に協力し、介護予防・健康づくりを通じて健康寿命を延ばし、誰もが住み慣れた街でいつまでも若々しく元気に過ごすため、百歳体操などの活動をしています。