

1. 広がる！！百歳体操！

いきいき～かみかみ～しゃきしゃき ヘ

○いきいき百歳体操サポーター 連絡会議を開催しました！

現在、淀川区では 29 か所の地域の集会所等で
いきいき百歳体操が実施されています。

7月9日（月） 区役所に、各地域で活躍中の
いきいき百歳体操サポーター 41 名にお集まり頂き、今年度、大阪市で新たに作成した「吉本新喜劇
版いきいき百歳体操」をご紹介します。同時に紹介した認知症予防に効果のある「しゃきしゃき百
歳体操」については初お披露目であり、会場からは終始笑い声が聞かれました。

保健福祉センターでは今後もいきいき百歳体操が安全に楽しく続けられるようにサポーターの皆
さんの活躍を応援します！！

今回は 12 月にいきいき百歳体操サポーター交流会を開催予定です。



○いきいき百歳体操マスター クラスを開催しました！

7月13日、20日、30日に全3回の連続講座と
して開催しました。

各回 34 名の多くの皆さんに参加していただくこ
とができました。

各地域ですで行われている「いきいき百歳体操」
だけでなく、口腔機能の向上を目的とした「かみか
み百歳体操」や認知症予防に効果のある「しゃきしゃ
き百歳体操」といった新たな「百歳体操」を学んで
いただきました。

また、笑いヨガや健康づくり推進協議会（ほほえ
み会）の会員さんとの交流なども行い、幅広い充実
した内容となりました。

参加された方で 2 回以上の講座に出席された方には
「マスタークラス修了証」を発行したところです。

「勉強になりました！」「地域の皆さんに伝えたい！！」等の感想があり参加者の皆さんに満足して
頂けたと思います。

本講座は、なんと！受付開始 2 日目には定員に達
した大人気の講座で、大好評につき第 2 クールを実
施することが決定しました！！詳しくは「よどマ
ガ！10月号」でお知らせします。



2. 「健康 & 食育フェスタ 2018」開催しました！

7月27日（金）に区役所で行った「夏休み！健康&食育フェスタ 2018」は、淀川区保健福祉センターと淀川区すこやか推進委員会、淀川区食育推進ネットワークの共催で、夏休み中に楽しく普段の健康と食を見つめ直していただく機会として毎年開催しています。

骨量検査や結核健診、血管年齢測定、アルコール体質チェックなど、自身の健康管理に役立つ



測定コーナーや、ミニボーリングやスクエアステップ、ママのための美エクササイズなど、体を動かして楽しく健康づくりができる参加型の催しにも多数の方がチャレンジしておられました。

親子クッキングのどら焼きづくりや、健康グッズの肩たたき棒作りにみんな夢中でした。また、夢ちゃんの登場に子どもたちは大喜びでした。

毎年参加いただければ、健康チェックがわりに使えるイベントかも？ですね。

3. 東三国中学生！頑張る！！

7月31日（火）宮脇校長に伴われた東三国中学校ジュニアリーダー5名が、区役所を訪問され、西日本豪雨災害支援の募金を山本区長に寄託されました。

7月上旬に西日本を襲った豪雨災害に対して、東三国中学校ではジュニアリーダーが中心となり声を上げ、7月18日（水）・19日（木）の両日募金活動が行われました。また、25日の地域の食事サービスにもお手伝いに参加し募金活動



を行われたとのこと。東三国中学は昨年の九州北部豪雨に続いての募金活動となります。

東三国中のジュニアリーダーが大阪北部地震で被害を受けた校区内マンションの整理清掃活動ボランティアを行ったことも報告され、募金を託された区長からは、募金及び活動へのお礼とともに今後のジュニアリーダーの活動への期待と激励が述べられました。

中学生たちの「思いやる心」と「行動力」、ほんとに心強く感じます。