



ひがよどで

つながる

2025年には、団塊の世代の方が75歳以上を迎えます。高齢になっても、誰もが住み慣れた東淀川区で自分らしく生活できるように、高齢者の介護予防に取り組む生活支援コーディネーターが調べた情報をお届けします。

「第2の人生講座」

受講生募集

定年後の男性対象

# 「第2の人生講座」

～ さあ始めよう！地域ボランティア ～

日時

令和4年1月13日(木)～2月24日(木)毎週木曜日(全7回)  
午後2時～3時(1/13・2/17は午後3時30分、2/10は午後4時まで)

内容

「認知症サポーター養成講座」、「フレイル予防」、「地域の資源やボランティアを知る」、「LINE講座」、「男性実践者を交えた座談会」等



会場

東淀川区社会福祉協議会 東淀川区菅原4-4-37 在宅サービスセンター「ほほえみ」

対象

区内在住で定年後の60歳以上の男性  
(近々、定年退職予定の方も応募可)

定員

10名  
(応募多数の場合は抽選)

申込期間

12/1(水)～12/24(金)

費用

無料

応募先

東淀川区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター  
TEL: 06-6370-1630

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止の可能性があります。

鉄道模型の活動中の様子



出張イベントも  
対応可です！

左から2番目が大島さん

「第2の人生講座」を受講後、「Nゲージ」を活用した居場所づくりを実践。「住民の方に来てもらって、顔見知りになってもらいたい！」と10/30・31の2日間、開催されました。6種類の列車を同時に走らせることができ、ドクターイエローやトワイライトエクスプレス等、色んな列車を走らせました。(東井高野地域)

卒業生の活躍

鉄道模型で交流

大島 昭さん

「LINE 講座」  
を開催しました



グループLINEを  
つくって交流しましょう



東淀川区社会福祉協議会で、「ほほえみサロン」に登録されているスマホをお持ちの65歳以上の高齢者を対象としたLINE講座を開催しました。講師に大阪経済大学の学生を迎え、LINEに写真を送る方法やQRコードの読み込みなど、基本的な操作をマンツーマンで教えてもらいました。受講者の中には、スマホをもって数日の方や通話機能しか使用していない方もいて、知らなかった便利な機能を活用してもらえる機会となりました。

自宅で出来る！  
かんたん体操

《下半身を鍛えましょう！》



「座って足踏み」  
1日30回を目安  
にしっかりと足を  
上げましょう！  
(痛みがある方は  
無理をしない)

「いすを使ってスクワット」  
太ももを意識しながらゆっくりと立ち上がる⇄すわるを繰り返す  
(転倒に注意し、痛みがある方は無理をしない)



口腔ケアで  
いつまでも  
健康に！

全国的にコロナ禍で会話の機会が減少したことで、高齢者の飲み込みにくさや、むせやすいという「嚥下機能低下」がみられます。口腔ケアを行い、いつまでも健康に暮らしましょう。

～口腔ケアの効果～

- ・口腔感染症の予防
- ・全身感染症の予防
- ・コミュニケーション機能の回復
- ・口腔機能の維持、回復
- ・全身状態やQOLの向上

口腔粘膜マッサージ



人差し指を使ってマッサージを行います。マッサージの際は、ゴムかプラスチックの手袋を装着する、もしくは指をきれいに洗うか、指にきれいなガーゼを巻いてください。1日3回、歯ブラシの後に毎日行いましょう。

(口腔粘膜マッサージ)出典:厚生労働省ホームページ

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-08-003.html>

高齢者のつどいの場を知りたい、高齢者のつながりづくりに取り組みたい等、お気軽にご相談ください。

大阪市東淀川区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業

〒533-0022 東淀川区菅原 4-4-37 在宅サービスセンター「ほほえみ」

TEL : 06-6370-1630 FAX : 06-6370-7330