

# ひがよどで つながる

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。



## 東淀川区 Walking Map を発行しました!

《健康器具設置公園ぐるりMap》

区在宅サービスセンター「ほほえみ」で配布しています



東淀川区内の健康器具が設置されている公園を巡るウォーキングマップを作成しました。コースは3つ! ウォーキングと健康器具を利用した運動をはじめませんか♪

**はじめに**

ウォーキングは数多く歩くことによる効果的な運動で、歩数の減少による肥満や中高年の骨粗鬆症の予防、血圧や血糖値のコントロールに効果的です。

**ウォーキングをはじめる前に**

- ウォーキングアップ: 軽い歩数を繰り返すことで体を慣らす。
- ウォーキングフォーム: 歩幅を小さく、足はつま先から着地し、着地後、つま先で蹴り出す。
- 水分補給: 歩く前に水を飲む。
- 服装: 動きやすい服装を着る。

**正しいウォーキングフォーム**

- 歩幅を小さくする
- つま先で蹴り出す
- 背筋を伸ばす
- 歩幅はなるべく大きく
- 着地はかかとから

**水分補給を忘れずに**

人間の約70%は水で構成されています。ウォーキングで失われる水分をこまめに補給し、脱水を防ぐことが大切です。

**目標心数を知ろう**

ウォーキングは、息が切れない程度の心拍数を維持することが大切です。目標心数は、年齢や健康状態によって異なります。

東淀川区 Walking Map

編集・発行: 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

**健康器具設置公園ぐるりMAP**

健康器具が設置されている公園を3つのコースで巡ります。コースの数字は、その公園に設置されている健康器具の種類を示しています。

**コース一覧**

- めぐりめぐりコース**: 10公園を巡るコース
- めぐりめぐりコース**: 10公園を巡るコース
- めぐりめぐりコース**: 10公園を巡るコース

**健康器具の種類**

- ① 踏み台
- ② 踏み台
- ③ 踏み台
- ④ 踏み台
- ⑤ 踏み台
- ⑥ 踏み台
- ⑦ 踏み台
- ⑧ 踏み台
- ⑨ 踏み台
- ⑩ 踏み台

健康器具設置公園ぐるりMAP

## 一層協議体を開催しました



こんな地域になったらいい! の話し合い

『協議体』とは? 「こんな“集いの場”があったらいいな!」「こんな“取り組み”があったらいいな!」を話し合う場です。

生活支援コーディネーター(SC)が配置された平成30年から、『第一層協議体』を開催し、区内の主に高齢者の介護予防や新しい“活動”“集いの場”などについて意見交換をしてきました。9月末に開催した、第一層協議体では、【男性高齢者の活動・集いの場】について、地域の方が「参加してみたい!」と思えるような内容を意見交換をしました。SCとして、今後の取り組みに生かしていきます!

楽しく能力を活かす活動もいいけど、フワリと立ち寄れる場所も魅力的? などなど



意見交換

リターンズ!

# コーヒーの淹れ方講座 in 豊新地域

ドリップ体験中!

豊新地域「おやじカフェ」の新旧メンバーを対象に、二回目となるコーヒーの淹れ方講座を開催しました。第一回目の講座終了後に「男性のカフェをしよう!」と、講座参加者で立ち上がったのがおやじカフェでした。第二回目となる今回の講座でスタッフとしてデビューした方も! パワーアップしたおやじカフェの活動にこれからも注目です。



★  
★



『おやじカフェ』(豊新地域)  
日時: 毎月第4土曜日 14時~16時 場所: ぶらっと豊新(豊新)  
地域の男性スタッフが美味しいコーヒーと笑顔でお出迎えして下さいます♪



## 「エコクラフト」



梱包用のビニールテープを使ってカゴなどの制作をしました。

大隅東

新しく地域の居場所として7月から月に1回開催しているエコクラフト教室です。

地域で「竹細工」をされている方を講師にむかえ、まずはPPテープを使ったカゴ作りを始めました。ゆくゆくは本格的な竹細工を目指しています。

また、不定期ですが各種専門職からの講話も織り交ぜます。



うちの地域はこんなことやってます!

毎月第4金曜日 9時~12時  
大隅東会館で開催中!

コロナ禍で休止していたほほえみサロンを10月13日(木)午後1時30分から数年ぶりに再開しました。久しぶりに再会の方々や初めて参加される方、皆さん楽しんでいただけたようでした。

おりがみ



ベーゴマ



おしゃべり



## ~ほほえみサロン再開しました~

NEW

第2層生活支援  
コーディネーター紹介  
11月から、区包括圏域の第2層コーディネーターとして國重がメンバーに加わりました!

【区全域・区包括圏域】  
大桐・大道南・豊里  
豊里南・豊新

担当: 國重



「ほほえみサロン」

曜日: 毎週火曜・金曜日  
時間: 午後1時30分から  
3時30分まで  
場所: ほほえみ 4階

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 生活支援コーディネーター

〒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