

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。

「スマホサポーター養成講座」開催しました！

令和5年2月8日(水)～24日(金) 全6回開催。抽選で20名に参加頂きました

スマホの使い方を学ぶだけでなく、学んだ知識を活かして地域の高齢者の方にスマホの操作方法や楽しさを伝える「スマホ講師の育成」が目的です

《講座内容》

スマホの基本、LINE、Google、インターネット、アプリなど



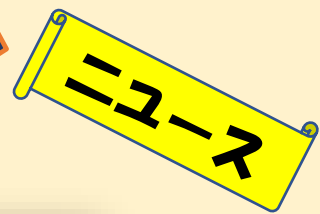
「凄く勉強になりました」、「異なる機種の使い方を教えるのが難しい」、「ロールプレイングをする事で講座内容の振り返りが出来た」などの感想を頂きました



今後開催するスマホ講座にスマホサポーターとしてボランティア活動に参加頂きます



ほほえみサロン



1月はふたつの催しを開催しました！

- ☆「なにわ語り部の会」有志によるお話会
各地の民話や童話などを、感情豊かにお話して頂きました。
- ☆ピアノボランティアの音楽会
前半はクラシックや歌謡曲などの演奏、後半は童謡や懐メロなど歌の伴奏で20分ほどの音楽会です。



久しぶりに歌って楽しかったわ～



暖かくなってきました。
皆さま、どうぞお立ち寄りください♪

音楽会は定期開催の予定です♪

毎週火曜・金曜日 午後1時30分～3時30分 ほほえみ 4階



ちよいと

「脳トレ」やってみませんか？

うちの地域は
こんなこと
やっています！

新庄

新庄地域の方々を対象に、毎週金曜日午後1時～3時まで新庄社会福祉会館(老人憩の家)で「脳トレ」問題のプリントを配る取り組みをしています。(次週には、前回の問題と答えを渡しています。)

認知症予防だけでなく、プリントを会館へ取りにきてもらうことで、コロナ禍で外出機会が少なくなった高齢者の外出を促しています。

毎回40人前後の方が来館し、ご近所さんやお友達同士ばったり出会って「やあやあ」と挨拶している姿もみられ、和やかな雰囲気です。

毎週金曜
午後1時～3時

新庄社会福祉会館

(対象：新庄地域のみなさん)

脳トレの時間に合わせて、毎月第3金曜日に中部包括支援センター「びはーら」が出張相談をしています。

70歳以上の方には、「ハンコ帖」のシールがいっぱいになったらプレゼントが進呈されます。



春です！ウォーキングの季節到来です！！



暖かくなってきました。健康ウォーキングをはじめませんか？

まずは近くの公園まで、お散歩がてらのウォーキングを。
自分の体力と相談しながら進めましょう。

レベル3 ★★★

1日8,000歩／速歩き20分

レベル2 ★★

1日5,000歩／速歩き7～8分

レベル1 ★

1日2,000歩

出典：中之条研究レポート



前号でお知らせした「ウォーキングマップ」を見ながら、色々な公園を回ってみるのも良いかもしれません。

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