

はつらつ

地域の健康作りの場を紹介します！

玉出いきいき100歳体操

平成28年8月18日より老人保健施設やまき苑で月4回ほど、100歳体操が開催されています。100歳体操サポーターさんを中心に活動されていて、足が前に出やすくなった、つまづかなくなったなど効果も出てきています。認知症、寝たきりを予防しずっと歩きたいです！！と皆さん意欲的に取り組まれています。



南津守100歳体操

平成28年3月1日から有料老人ホームつむぎ苑にて月4回開催しています。参加者の方から、『転倒予防をみんなとワイワイ話が出来て、楽しい時間が過ぎるから続けることが出来ます。』とうれしい感想をいただいています。続けていると筋肉がついてくる方もいて「体が楽になったわ」との声も頂きました。



千本めぐみ会・100歳体操

平成27年10月10日から、めぐみでいきいき100歳体操を行っています。めぐみ喫茶で知った、お友達から教えてもらったなど口コミで参加者の方も増えています。

参加された方のきっかけは様々で、人に迷惑をかけたくない、いつまでも歩いていたい、お友達と楽しく体を動かしたいと、楽しい雰囲気の中で活動しています。

見学からでも大丈夫なので、気軽にご参加ください。



はつらつサークル

いろんなイベントやっています！

『お口を大切に！』



10月7日（金）はつらつサークルにて『お口を大切に！』をテーマに玉出地域包括支援センター 保健師 丹原にてはつらつ健康教室を開催しました。当日参加は32名と多くの方が参加。最後に認知症・転倒予防としてステッププラス（頭を使いながら軽い運動を行う体操）を行い大変盛り上がりました。



はつらつサークル参加者募集
お問い合わせは 高山・丹原 まで
電話 06-6651-6888

地域の方と一緒に見守り活動

玉出地域ネットワーク委員の方と長年見守り活動を一緒に行っています。訪問させていただいた時には、お配りした緊急カプセルや近況について確認しています。何かあれば地域包括支援センターやネットワーク委員さんに連絡いただけるように、顔の見える関係を大切に活動しています。

ネットワーク委員の皆様ご協力ありがとうございます。



緊急カプセル備えて安心！

大阪マラソンボランティア活動



今年も2班に分かれて、沿道に落ちていたごみを拾いました。地域の皆様有難うございました。

（南津守班）

「いろんなごみが落ちてるわ」とお話ししながらたくさんのごみを拾って頂きました。

（玉出班）



南津守班と玉出班が折り返し地点で合流。

玉出地域包括支援センター

介護のこと、認知症のことなどの相談は、地域包括支援センターへ相談ください。



住所：西成区南津守 7-12-32 白寿苑内

電話 06 (6651) 6888

Email : tanetugu@hakujuen.or.jp