

 **みてみて通信 特別号**

住之江区地域活動リスト

生活支援体制整備事業



住之江区 14地域 見守りあったかネットコーディネーターさんです！



住之江区包括圏域

- 住之江：中林さん
- 住吉川：山口玉江さん
- 平林：川添さん
- 新北島：中山さん
- 清江：宮本さん

安立・敦津浦包括圏域

- 安立：池田さん
- 敦津浦：森田さん

加賀屋・粉浜包括圏域

- 加賀屋：山口由美子さん
- 加賀屋東：村田さん
- 粉浜：大久保さん

さきしま包括圏域

- 南港緑：梶本さん
- 花の町：楠本さん
- 海の町：小島さん
- 太陽の町：松岡さん

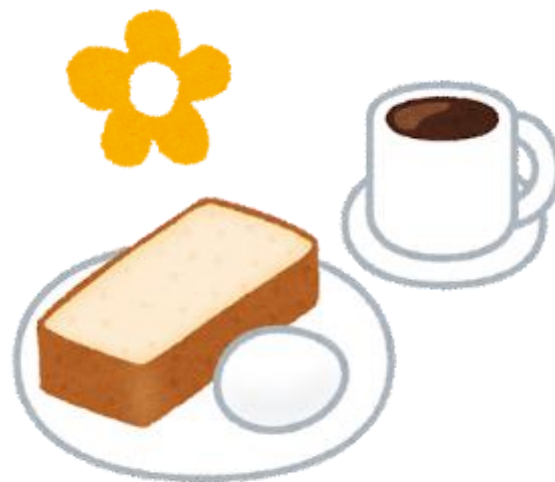
地域活動紹介

安立・敷津浦包括圏域

 安立



 敷津浦





安立地域



●安立 1～4丁目

●浜口東 2、3丁目

●住之江 1～3丁目

●西住之江 1～4丁目



安立連合福祉会館



旧紀州街道沿いに安立連合福祉会館の建物があります。

🏠 安立 2-8-22

☎ 06-6674-0270

池田さん

🕒 月～金

10時～16時



ふれあい喫茶「安」

- 安立連合福祉会館
- 毎月第2水曜日
- 9:30~11:30
- 8月は休み

利用料

コーヒーor紅茶(パン付) 100円
ミックスジュース(パン付) 150円



利用者とボランティアの交流があり、若い世代も含めた方々の参加も期待でき顔が見えるコミュニティーが広がっています。
※安立・敷津浦地域包括支援センターによる総合相談を実施しています。



評判のミックスジュース

親子・高齢者食堂

- 安立第2福祉会館
- 毎月第4木曜日
- 17:30～19:00
- 1・7・8月は休み。
- どなたでもご利用いただけます。

利用料(カレーライス)
大人 400円
小中学生 200円
未就学児 無料

- ・ 親子高齢者食堂という多世代向けの居場所づくり活動を行っています。
- ・ とてもおいしいと評判のカレーライスです。
- ・ 子供さんには甘めのカレーライスを用意しています。



宝林寺 百歳体操

- 宝林寺記念会館
- 毎週第1・3水曜日
(月によって週日変更有)
- 13:30~14:15



第1水曜日、体操終わってから、
ポッチャしています。

【ポッチャやるday in 宝林寺記念会館】
(14:15~約45分)

- ・大阪市「いきいき百歳体操」を行い、筋肉をつけましょう。筋肉がつくとバランス能力も高まり、転倒しにくい身体になります。
- ・高齢になっても筋力、運動能力はあがります。
- ・大切なのは、無理をすることなく続けることです。

※第1水曜日午後1時~3時和室において、大阪府看護協会による「まちの保健室」が行われています。



ポッチャやるday in 宝林寺記念会館

安立第二体操教室

- 安立第二福社会館
- 毎月第2月曜日
- 14:00～15:00

利用料
100円

- ・ 本田先生のストレッチ体操、脳トレ体操を実施しています。
- ・ 体操を続けて今の健康を維持できるようにするのが目標です。



南ホッと広場健康体操

- 安立南老人福祉会館
- 毎月第3木曜日
- 13:30~14:30

利用料
100円



- ・ 日高先生のストレッチ体操、脳トレ体操を実施しています。
- ・ 普段しないような体操を教えてください。
- ・ 先生が回って個別にみていただけます。



元気もりもり体操



- 安立連合福祉会館
- 毎月第3火曜日
- 14:00～15:00

- ・ 森ノ宮医療大学の三木屋先生のストレッチ体操、脳トレ体操を実施しています。
- ・ 先生が楽しく教えてくれるので休まず頑張れます。
- ・ 定期的に体力測定を行い、今の自分の体力がわかります。



安立ホッと広場さんび体操

- 安立第二福社会館
- 毎月第4月曜日
- 13:30~15:00

利用料
150円



3B体操は生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。

- ・高須賀先生のストレッチ体操、脳トレ体操を実施しています。
- ・体操を続けて今の健康を維持できるようにするのが目標です。
- ・先生が楽しく教えてくれるので休まず頑張りましょう。



認知症予防教室

- 安立第二福社会館
- 毎月第4水曜日(偶数月)
- 13:30～15:00



- ・ 安立・敷津浦地域保活センターと見守りあったかネットコーディネーターが連携し認知症予防教室を行っています。
- ・ 心や体の健康について楽しく勉強しながら認知症予防に取り組みましょう。
- ・ 体操を行いますのでタオルをお持ちください。



安立第2福社会館

花・花（介護予防）

- 安立連合福祉会館
- 毎月第3金曜日
- 13:30～15:00

- ・見守りあったかネットコーディネーターが安立連合会館において体操、脳トレゲーム、折り紙などを行っています。
- ・講師の方を招くこともあり、防犯、防災の話など高齢者の方の興味のある様々なお話をいただいています。



おでかけホッと広場

- 安立連合福祉会館
- 毎月第1金曜日
- 13:30～15:00

- ・見守りあったかネットコーディネーターが安立・敷津浦地域包括センターと協力して地域の高齢者の閉じこもりや孤独を防ぐために「ホッと広場」という取組をおこなっています。
- ・参加者の方々とお出かけ場所をわいわいお話ししながら決め、次回にお出かけしています。



安立子育てサークル 「MaMa ToMo」

- 安立連合福祉会館
- 毎月第3水曜日
- 10:00～11:30
- 対象；未就学児童と保護者

- ・ 子育て中の母どうしの除法交換やつながりづくりを主な目的として子育てサロンを開催しています。
- ・ 毎月参加される方に加え、クリスマス等の催しがある月にはたくさんの方の利用があります。

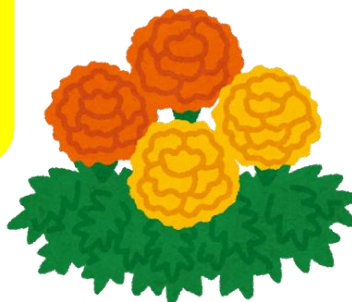


種から育てる地域の 花づくり事業

- 安立小学校
- 随時

(種まき) 春・秋、時期に応じて毎日水やり実施、ボランティア数名が参加

(ハンキング: 種花) 3月、安立小学校、卒業・入学に向けてボランティアで作成





敷津浦地域

- 御崎 7、8丁目
- 南加賀屋 3、4丁目
- 北島 1～2丁目





敷津浦福祉会館



🏠 南加賀屋 4 - 1 3 - 1 9
☎ 0 6 - 6 6 8 6 - 9 6 9 6

森田さん

🕒 月・水・木・金
9時～15時



ふれあい茶論しきつうら

- 敷津浦小学校 多目的室
- 毎月第4土曜日
- 10:00~12:00
- 対象：65歳以上

利用料
100円

- ・ 敷津浦小学校は創立150周年を迎えます。何十年も前の卒業生の方々がこの喫茶ですばらしいひと時を過ごされています。
※安立・敷津浦地域包括支援センターによる総合相談を実施



御崎・のびのび百歳体操

- 御崎南公園福祉会館
- 毎月第3火曜日
- 13:30~14:30

歌声サロン しきつうら

- 御崎南公園福祉会館
- 毎月第3火曜日
- 14:30~15:30

- ・ 大阪市「いきいき百歳体操」を行い筋肉をつけましょう。筋肉がつくと、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になります。
- ・ 90歳を超えても筋力、運動能力はあがります。
- ・ 大切なのは無理をすることなく続けることです。



～たんぽぽ(認知症予防教室)～

南加たんぽぽ

- 敷津浦福祉会館
- 毎月第1水曜日
- 13:30～15:00
- 対象：おおむね60歳以上

北島たんぽぽ

- 北島会館
- 毎月第3水曜日
- 13:30～15:00
- 対象：おおむね60歳以上



- ・ おおむね60歳以上より参加できます。
- ・ 認知症予防に沿った生活の仕方を楽しみながら、健康寿命を延ばしましょう。
- ・ 体操を行いますのでタオルをお持ちください。



北 島 ～ 体 操

- 北島会館
- 毎月第2水曜日
- 13:00～14:00



- ・ 本田先生のストレッチ体操、脳トレ体操を実施しています。
- ・ 体操を続けて今の健康を維持できるようにするのが目標です。

南 加 ～ 体 操

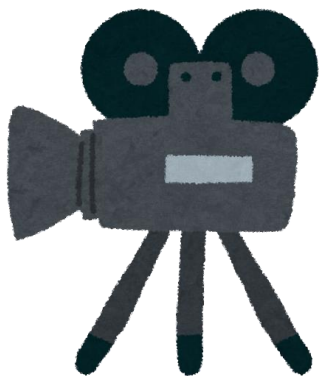
- 敷津浦福祉会館
- 毎月第4木曜日
- 13:00～14:00



南加・画楽多亭くつろぎ

- 敷津浦福祉会館
- 毎月第1木曜日(偶数月)
- 13:30~15:30
- 対象: 65歳以上

・自宅に閉じこもりがちな方も参加できるように「画楽多亭(お楽しみ会)」を実施しています。



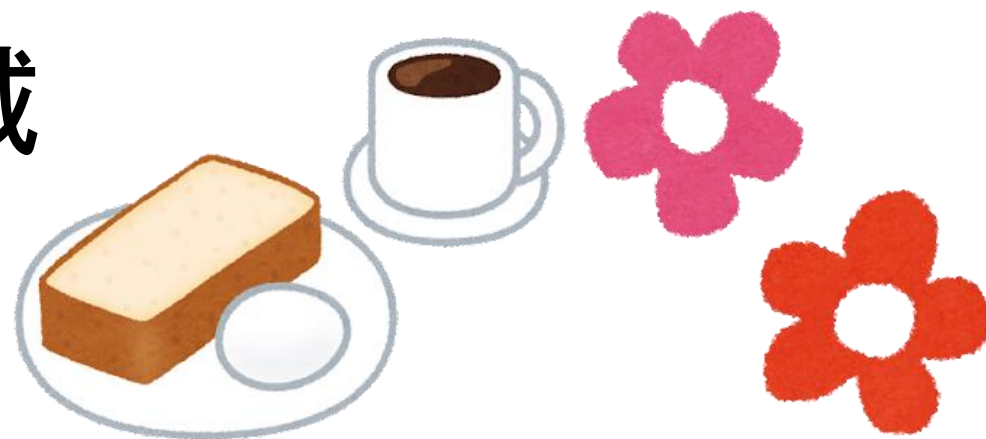
地域活動紹介

加賀屋・粉浜包括圏域

加賀屋

加賀屋東

粉浜





加賀屋地域



●北加賀屋 1～5丁目 ●柴谷 1丁目 ●緑木 1丁目

北加賀屋東部福祉会館

🏠 北加賀屋 1 - 5 - 28

☎ 06-6686-6968

山口由美子さん

🕒 月～金 10時～16時



百歳体操 (花百クラブ)

- 北加賀屋東部福祉会館
- 毎週木曜日
- A班 10時から B班 11時から

A班B班に分かれて活動しています。♪
～参加者の声～

- ・ 楽しみに参加しています。
- ・ 百歳体操を始めて1年後歩くのが楽になった。
- ・ 階段の下りが下りれるようになった。
- ・ 信号が変わるまでに渡り切れるようになった！
- ・ 百歳体操が休みの次の回は体が動かしにくい。



🌸 食事会の様子 🌸

ストレッチ体操

- 北加賀屋東部福祉会館
- 毎月第2第4水曜日
- 14:00～15:30



太極拳の先生がきて
くださっています。

～参加者の声～

- ・ 始まる前と後では体の動きやすさが違います。
- ・ 普段体を動かせていないことを実感します。
- ・ 月2回頑張って参加するようにしています。



閉じこもり
予防

高齢者食事サービス事業

- 北加賀屋東部福祉会館
- 毎月第3水曜日
- 11:30~12:00



ランチタイム80

🌸 80歳以上の方
🌸 会館までお弁当を取り
に来られる方対象



わいわい広場

- 北加賀屋第5住宅集会所
- 毎月第1月曜日
- 14:00～15:00



みんなで楽しみましょう♪



ボッチャ体験や、管理栄養士からの栄養指導。色々な情報発信します。

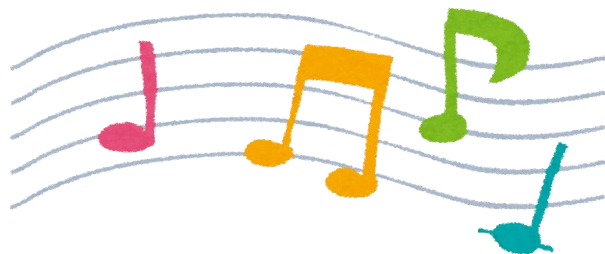
～参加者の声～

- ・ みんなで唄を歌ったり脳トレしたり、楽しみにしています。
- ・ 色々な情報を知ることが出来て嬉しいです。
- ・ ボッチャは大変盛り上がります。

わいわい広場

- 緑木市営住宅集会所
- 毎月第4月曜日
- 14:00～15:00

～参加者の声～



- ・脳トレプリントをみんなで楽しくといていきます。
- ・ポッチャはチーム団結して作戦をたてます。
- ・自分が思うところにボールがいくと、とてもうれしいです。
- ・みんなで唄を歌います。とても楽しいです。



スマホお悩み相談室

- 北加賀屋東部福祉会館
- 毎月第1第3水曜日
- 10:00~11:30

練習用の写真プリントを使って撮りかたの説明をしてくれます



～参加者の声～

- ・ 普段使わない機能を教えてもらえる。
- ・ 復習をしながら新しい事を教えてもらえる。
- ・ 新たな発見ができる。
- ・ 優しく教えてもらえて聞きやすい。



参加対象
加賀屋在住
の方



加賀屋シアター

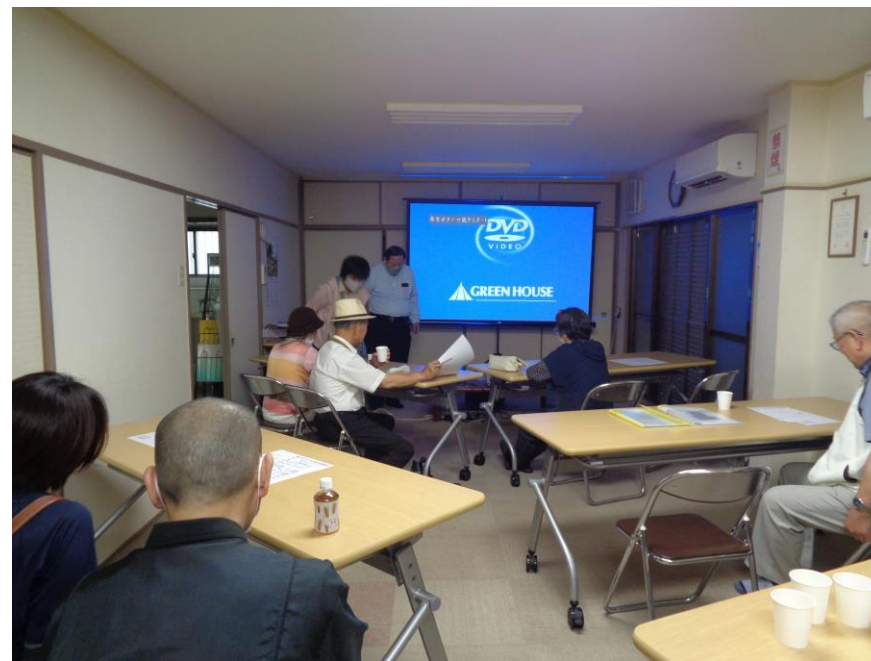
- 北加賀屋東部福祉会館
- 第2木曜日不定期
- 13:30~15:00



～参加者の声～

次回の映画は何を
観たいかリクエ
ストできます♪

- ・ 展開の早い映画ではなく昭和の時間の流れがゆっくり進んでゆくストーリーを観ることができる。
- ・ テレビで映画をみるのではなく大きな画面で見ると感動が違う。





加賀屋東地域



-
- 中加賀屋 1・2丁目
 - 西加賀屋 1・2丁目
 - 東加賀屋 1・2丁目

加賀屋福祉センター

🏠 東加賀屋 2-14-16
☎ 06-6686-3436

村田さん
🕒 月～金 10時～16時



～ 百 歳 体 操 ～

げんき★げんき

- 市営中加賀屋住宅第1集会所
- 毎週月曜日
- 1部 13:25～14:20
- 2部 14:25～15:20

2部制で実施しています。



ファイト★ファイト

- 加賀屋福祉センター
- 毎週火曜日
- 10:30～11:30

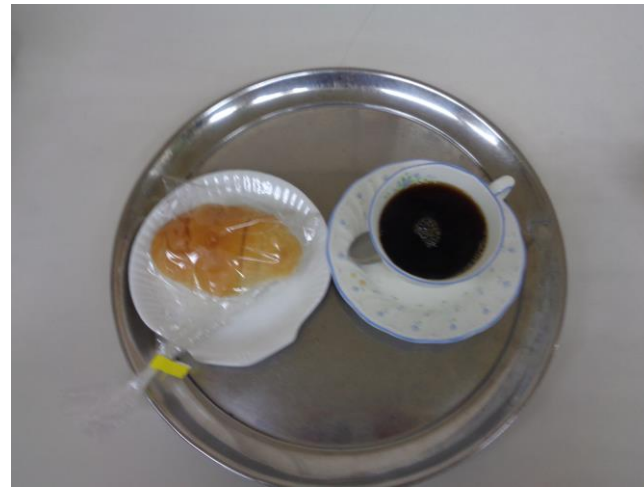


ふれあい喫茶「さざん花」

- 加賀屋福祉センター
- 毎週土曜日
- 9:30~11:00
- 対象：65歳以上

利用料
100円

美味しいコーヒー
を飲みながら楽し
くおしゃべりして
います♪



高齢者食事サービス事業

- 加賀屋福祉センター
- 毎月第2木曜日
- 11:00受付
- 12:00受付

利用料金
200円

- ・ 70才以上の方対象
- ・ 持ち帰りはできません



～参加者の声～

- ・ 毎月一度みんなの顔を見ながら食事するのを楽しみにしています。
- ・ お弁当には当月、次月のメニューがついています。
- ・ おしゃべりしながら食事するのが楽しいです。

おしゃべり広場

- 市営住宅第1集会所
- 14:00～15:00



集いの場としてボッチャ、カルタなどいろいろな内容で実施しています。

～参加者の声～

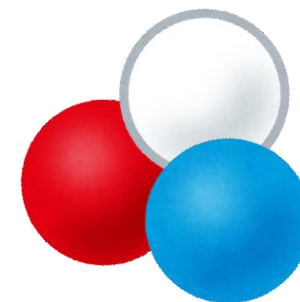
- ・新聞の広告を細く切りみんなで協力してのれんを作成しました。
- ・ビーズでブレスレットやネックレスを作りました。
- ・三味線の伴奏に合わせてみんなで歌をうたいます。
- ・ボッチャは盛り上がってとても楽しいです。



～ ボ ッ チ ャ 体 験 会 ～

- 加賀屋福祉センター 1階
- 1か月に1回か
- 2か月に1回

🌸 当日受付 先着15名



～参加者の声～

- ・ 毎回楽しみに参加しています。
- ・ ボールのコースをチームで相談しながら投げています。
- ・ ジャックボールに近づけることができるととても嬉しいです。





粉浜地域



-
- 粉浜 1～3丁目
 - 粉浜西 1～3丁目
 - 浜口東 1丁目・2丁目
 - 浜口西 1丁目



粉浜福祉会館



🏠 住吉区東粉浜 2-24-19
☎ 06-6671-1740

大久保さん

🕒 月～金

9時30分～15時30分



粉浜げんき広場

- 粉浜福祉会館
- 毎週水曜日
- 13:00～14:00
- (第3、第4週14:30)

参加費
100円



食事会の様子

～参加者の声～

どなたでも参加できます！



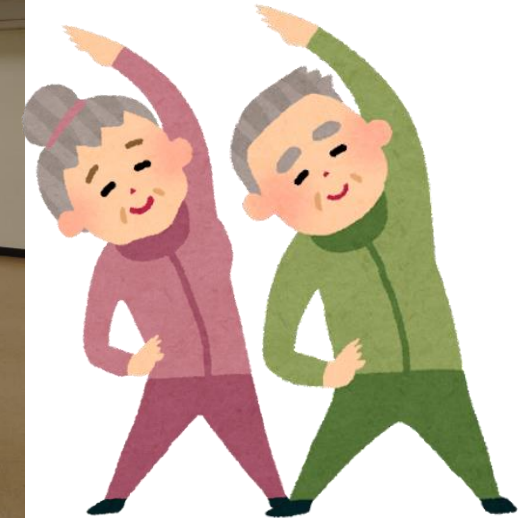
- ・ 毎月3、4週目はいきいき百歳体操をしてから体操の先生に来て頂き、指導してもらっているのを楽しみにしています。
- ・ 毎月違う体操を指導してもらえるので楽しいです。
- ・ 年に1回か2回みんなで食事会をします。ゆっくりおしゃべりしながら交流しています。

住吉団地爽健クラブ

- UR住吉団地集会所
- 毎週木曜日
- 14:00～15:00



どなたでも参加できます。



～参加者の声～

- ・ 健康を維持するために毎週参加するようにしています。
- ・ 筋肉がおとろえないようにしたいです。

元 気 ア ッ プ 粉 浜

- 粉浜福祉会館
- 毎月第2金曜日
- 10:00～11:00

参加費
100円

どなたでも参加できます。

～参加者の声～

- ・ 参加してみんなに会えるのを楽しみにしています。
- ・ 体を動かせるのが良い。
- ・ みんなとしゃべれるのが嬉しい。
- ・ 体操や歌など色々なことが出来る。

毎月色々な講師のみなさんに来て頂き活動しています。



頭の体操

ビーナス
クラブさ
んの体操



ふれあい喫茶「ふれあいサロン」

- 住吉公園横 住吉団地
- 毎月第1木曜日 歌 13時
- 毎月第3木曜日 読み聞かせ 13時
- 10時～15時 写真展示しています。

飲み物
100円



～参加者の声～

- ・ 卓上ピアノの伴奏に合わせてみんなで歌ってとても楽しいです。
- ・ 懐かしい曲や童謡、今流行のあいみよんをみんなで歌っています。

赤 ち ゃ ん サ ー ク ル

- 粉浜福祉会館
- 毎月第2もしくは第3月曜日
- 10時から11時30分 毎 回 保 健 師 さ ん が 来 て く れ ま す 。

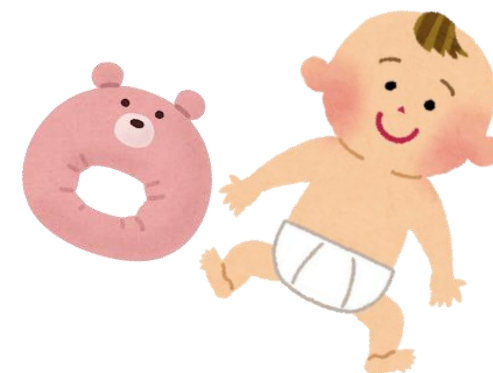
参加費 無料



～ ボランティアさんの声 ～

- ・ 赤ちゃんが好き。抱っこさせてもらえてうれしい。
- ・ お母さん同士仲良くしてもらえようようにお母さんにもお名前シールをはってもらおうようにした。
- ・ 体重を毎回測ることで成長が分かるので安心できるという声ももらった。

お友達の輪を広げましょう。



粉浜子育て
支援

はぐくみサークル

- 粉浜福祉会館
- 毎月第3金曜日
- 10時から11時30分

参加費 無料



1歳から就学前までの、
子育て真っ最中のお母さんを
応援しています。
楽しくおしゃべりしたり、遊んだり、
友達の輪を広げませんか？

保健師さんのお話もあります。

親子で簡単な工作を
楽しみましょう！

🌸 飲み物をお持ち
ください。

すみちゃん会スロージョギング

- 住吉公園
- 毎週木曜日
- 10:00～11:00

住吉公園をウォーキング



～参加者の声～

- ・ 準備体操の後、脈を測ってから公園内のウォーキングを始めます。
- ・ 週に1度健康のためウォーキングをしながらみんなとおしゃべりするのを楽しみにしています。
- ・ 時間を決めて休憩を挟みながらスロージョギングをします。自分のペースで無理なく活動しています。
- ・ 季節ごとの花を楽しんでいます。



住吉団地カラオケ

どなたでも参加
できます

- 住吉団地 5号館集会所
- 毎月第1土曜日
- 毎月第3土曜日
- 10時～12時



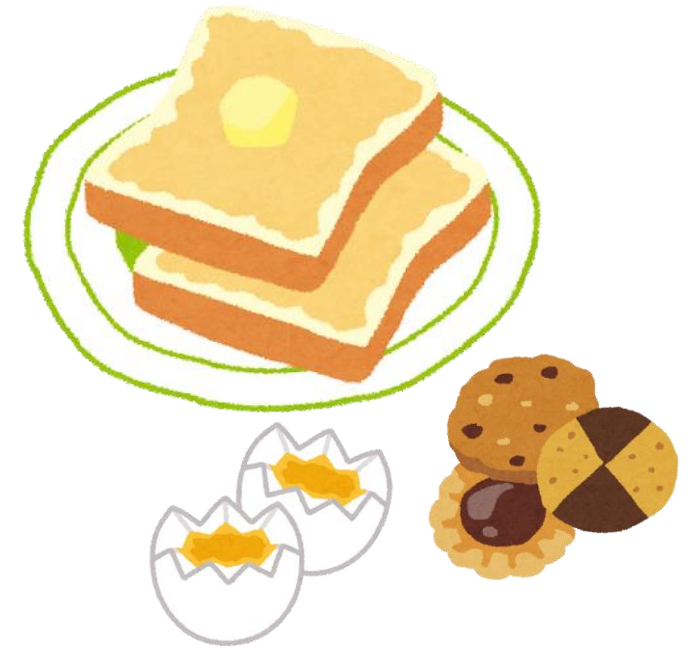
～みんなで楽しく歌いましょう～

- ・ 持ち物：飲み物、お菓子などご自由にお持ちください。
- ・ わきあいあいとした雰囲気です。

住吉団地ふれあい喫茶

- 住吉団地 5号館集会所
- 毎月第3日曜日
- 10時から11時半【受付は11時15分まで】

利用料
100円



どなたでも参加
できます。

みんなで楽しくおしゃべりをしながら過ごしています。

楽 踊 会

- 粉浜福祉会館
- 毎月第3火曜日 14時から15時
- 毎月第3土曜日 19時から20時

年会費700円



いつでも見学できます♪

- ・ 踊るとストレス発散になります。
- ・ 毎回汗をかきに来ています。
- ・ 踊ることがとても楽しいです。
- ・ 手と足の動きが違うので脳トレになります。



楽 茶 会

- 粉浜福祉会館
- 毎月第2・4木曜日
- 14時から15時

年会費
1000円

いつでも体験・見学できます♪

- ・ 普段の生活では味わえない雰囲気を経験できる。
- ・ 日本古来の伝統を経験できる。
- ・ みなさんと静かな環境の中でお茶とお菓子をいただける。
- ・ 気持ちがとても落ちつく。



❁ 正座が苦手な方でも安心してご参加いただけます。




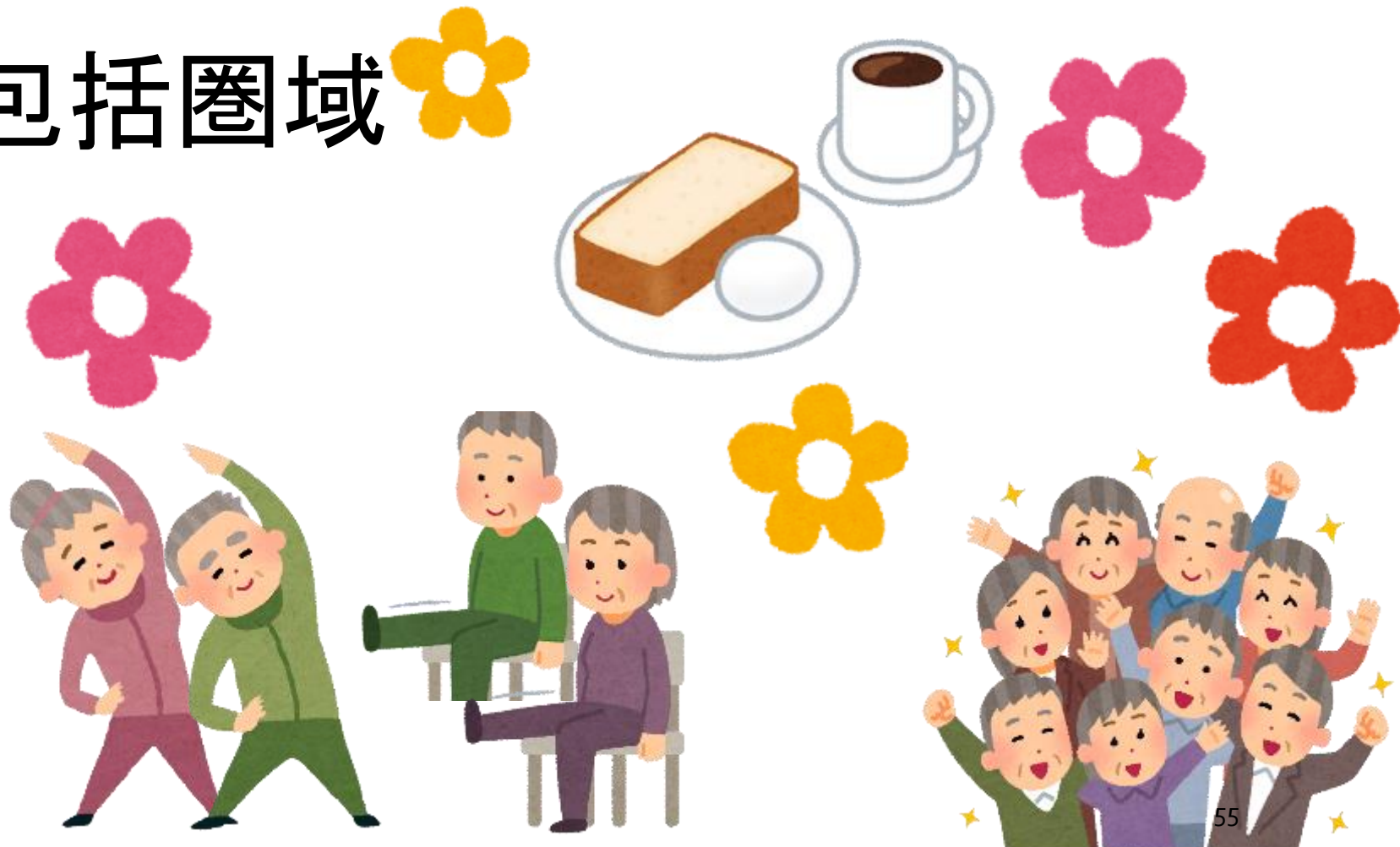
男性のご参加
大歓迎！



地域活動紹介

住之江区包括圏域

-  住之江
-  住吉川
-  平林
-  新北島
-  清江





住之江地域



- 浜口西 2 丁目
- 御崎 1 ~ 4 丁目
- 南加賀屋 1 丁目



御崎福祉会館



🏠 御崎 4 - 1 - 1 2

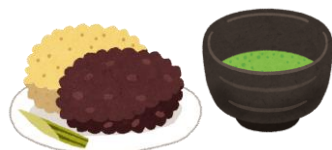
☎ 0 6 - 6 6 8 5 - 1 4 3 4

中林さん

🕒 火・木・金 10時～16時



ふれあい喫茶



～ちよこっとスマホ教室も開催中～

- 御崎福祉会館
- 毎月第3土曜日
- 10:00～14:30

利用料
各100円

どなたでもご利用いただけます。
午前と午後のメニューがあります♪
12時からはボランティアさんの手作りのお菓子になります、お楽しみに！
喫茶と同時開催で子育て応援ルームママコムと御崎あおぞら市場を実施しています。

～参加者の声～

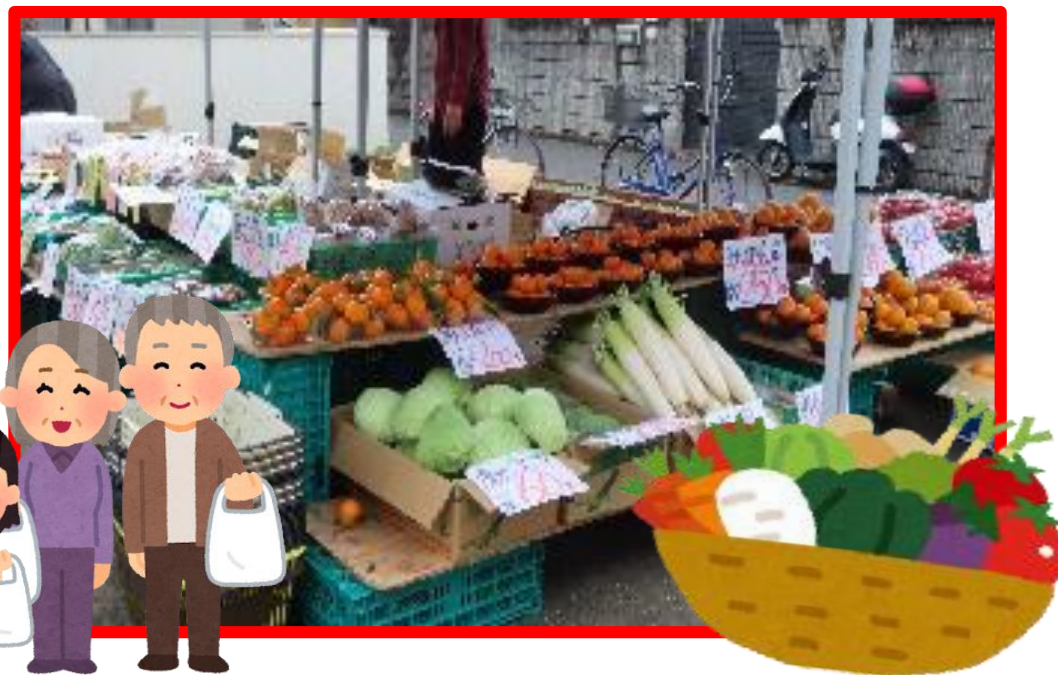
- 友人と一緒にきています。おやつを頂きながら、おしゃべりして楽しいですよ。
- ここへ来るといろいろな人に会えるので楽しいです。



御崎あおぞら市場

- 御崎福祉会館
- 毎月第3土曜日
- 10:00~13:30

ふれあい喫茶と同日開催です！

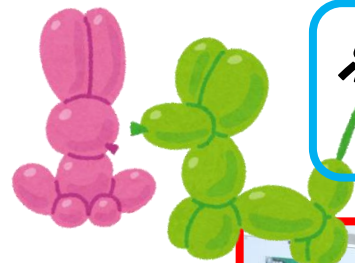


- 新鮮な果物や野菜などを販売しています。
- ※天候によって急遽中止になることがあります。

子育て応援ルーム ママ コム

- 御崎福祉会館
- 毎月第3土曜日
- 10:30~12:00

住之江地域の子育て応援ルームです。
バルーンアートなど毎月楽しいイベントを
実施しています。
ふれあい喫茶にも立ち寄る方も♪



ふれあい喫茶と同日開催です！
※1月・8月はお休み



健康体操

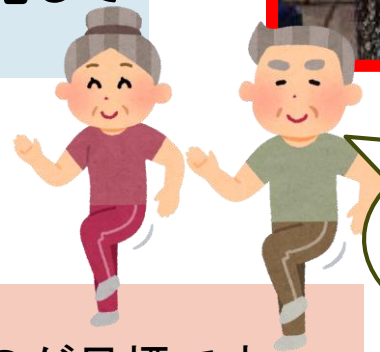
参加費無料

- 御崎福祉会館
- 毎月第4水曜日(8月・1月休み)
- 13:30~14:30

対象は65歳以上の方です。
御崎福祉会館で申し込みができます。
講師によるストレッチ体操、脳トレ体操を実施しています。

参加者の声～

- 体操を続けて健康を維持できるようにするのが目標です。
- 先生が楽しく教えてくれるので休まず頑張ります！



※申し込みが必要です



元気な今から 介護予防

健康体操

対象：65歳以上の方
日時：6月26日(第4水)
13:30~14:30
場所：御崎福祉会館 無料
指導：おひさま鍼灸接骨院

事前申込制 締切…6月24日(月)

御崎福祉会館の郵便受けへ
お問合せ TEL.6685-1434
火・木・金曜 10時~16時 屋休憩除く
主催：住之江連合地域活動協議会・住之江地区ネットワーク委員会

健康体操参加申込書(締切日 6月26日) 印刷6年 月 日

氏名(姓/名) _____ 年齢 _____ 才

住所 住之江区 _____ 性別 男・女

ア・タイ電話番号 _____

元気な今から
介護予防

健康スポーツレクリエーション

- 御崎福社会館
- 毎月第2水曜日
- 13:30~15:00

参加費無料



どなたでも参加できます。府レクリエーション協会の講師によるスポーツレクリエーション（ニチレクボール、ボッチャ、バグゴなど）に取り組みながら健康づくりをしています。

～参加者の声～

・この活動で初めて教えてもらい楽しいです。先生もおもしろいし、体操や脳トレなどいろいろありますよ。

※申し込みが必要です

2024(令和6)年

健康スポーツレクリエーション (健康スポレク)

4月10日	(第2水)
5月8日	13:30

会場 御崎福社会館2階

事前 御崎福社会館郵便受

申込制 30名(先着順受付) 運営スタッフ募集

主催 住之江連合地域活動協議会 福祉健康部会

指導 大阪府レクリエーション協会

健康スポレク参加申込書 (実施4月10日) 令和6年 月 日
氏名 (実施5月8日) 年 月 日

健康スポレク申込書は、御崎福社会館で用意しています。

七寿会百歳体操クラブ

- 御崎福祉会館
- 毎週火曜日
- 10:00～11:00
- 対象は七寿会の方

参加費
無料

参加者で協力しあって、
準備・片付けもしています！

～参加者の声～

- みんな休まず頑張っています。
- 百歳体操を始めるまでは躓くことが多かったけど、今は躓かなくなり効果を実感でき嬉しいです！



囲碁 永寿会



- 御崎福祉会館
- 毎週金曜日
- 10:00~12:00

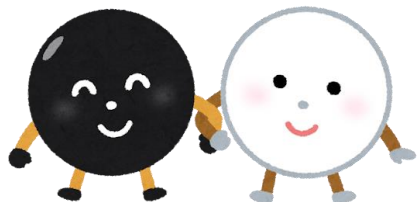
参加費
無料

地域問わずどなたでも参加できます。
皆さんで囲碁を楽しんでいます。



初心者の方も歓迎♪

～参加者の声～



- ・教えてもらいながら勉強中ですが、脳トレになっています。
- ・皆さんと囲碁やおしゃべりをし、ここへ来ることが健康作りになっています。



民 踊



- 御崎福祉会館
- 毎月第1・3月曜日
- 13:30～15:00
- 対象は4丁目老人部と一般の方

町会の老人会が主体となり、民踊の練習をしています。地域のお祭りや敬老会でも披露しています。

～参加者の声～

- ・ いろいろな民踊の練習をしています。初めての踊りは大変ですが動画を見て練習したり教え合ったりしながら、だんだんとコツをつかめるようになってきています。
- ・ 地域のお祭りや敬老会で皆さんに喜んでもらえて良かったです。



頭の体操教室

参加費無料

- 御崎福祉会館
- 毎月第2・4金曜日
- 13:30～15:00

認トレでMCI予防に取り組んでいます。
介護予防、栄養、雑学など様々なジャンルの問題を
クイズ形式で楽しみながら取り組んでいます。脳ト
レプリントにも取り組んでいます。

～参加者の声～

- ・ 90歳を超えましたが、ここへ来て皆さんに会うことを目標に頑張っています。
- ・ 物忘れが気になっていたのですが、掲示板のチラシを見て参加しました。色々な事を学べるのでこれからも認知症予防のため続けたいです。



のびのび会スロージョギング

- 住之江公園
- 毎週金曜日(祝日・雨天中止)
- 10:00～11:00

参加費無料

住之江公園の中を1時間程ウォーキング、スロージョギングしながら健康作りをしています。

毎回ルートを相談しながら、季節の植物、野鳥観察も楽しんでいます。

～参加者の声～

- ・ 季節のお花を見るのも楽しみの一つです。満開の蓮の花や、カワセミも見ることが出来ました。
- ・ 仲間もいるので楽しく続けられています。

地域問わずどなたでも参加OK!



※お問い合わせは 06-6686-2234 (生活支援体制整備事業まで)



住吉川地域



●柴谷 2丁目

●緑木 2丁目

●中加賀屋 3・4丁目

●西加賀屋 3・4丁目

●東加賀屋 3・4丁目

住吉川文化会館 (東部会館)

🏠 東加賀屋 4-7-27

☎ 06-6685-5097

山口さん

🕒 月~金 10時~16時





住吉川社会福祉会館 (西部会館)



🏠 西加賀屋 4 - 3 - 30

☎ 06 - 6685 - 4600

🕒 月 ~ 金 10時 ~ 16時



ふれあい喫茶(東部・西部)

- 住吉川文化会館・住吉川社会福祉会館
- 毎週木曜日
- 10:00~11:50
- 対象: 65歳以上の方

利用料
100円

毎週2か所の会館で
同時開催しています♪



～百歳体操～

ニコニコ住吉川

- 住吉川文化会館(東部)
- 毎週木曜日
- 13:30～14:30

参加費
無料

いきいき・かみかみ百歳体操をしています。



パワーアップ住吉川

- 住吉川社会福祉会館(西部)
- 毎週月曜日
- 1部 10:30～11:00
- 2部 11:15～11:45

参加費
無料

※2部制で実施しています。



～百歳体操～

ハッスルわかば

- 柴谷住宅若葉町会集会所
- 毎週水曜日
- 14:00～15:00
- 対象：65歳以上の若葉町会の方

参加費
無料

毎月第2週目
はポッチャ
やっています♪



～参加者の声～

- ・初めの頃は重りをつけて大変でしたが、今ではつけないと物足りなくなりました。これからもマイペースに頑張りたいです。
- ・1週間に1回参加できるように頑張っています。

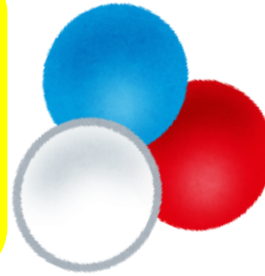
歯科衛生士さんの口腔測定指導や
かみかみ百歳体操の指導がありました。



ポッチャ住吉川

参加費無料

- 住吉川社会福祉会館(西部)
- 毎月第1・3火曜日
- 13:30~14:30



住吉川地域の新しい活動として始めました。
脳トレにもなりポッチャで楽しく健康作りをしています。

～参加者の声～

- すればするほど楽しくなってきました。戦略を考えるので脳トレにもなっています。
- 無理なくできるので楽しく参加しています。大会にも参加してみたいです。

楽 楽 ク ラ ブ

参加費無料

- 住吉川社会福祉会館(西部)
- 毎週木曜日
- 14:00～15:30

介護予防、栄養、雑学など様々なジャンルの問題をクイズ形式で楽しみながらMCI予防に取り組んでいます。
講師による音楽や栄養講座も実施しています。

～参加者の声～

- ・ 毎週いろんな問題が出て、とても勉強になります。間違ってもみんなで笑って楽しんでいます。
- ・ 講師に元気をもらっています。これからも続けていきたいです。

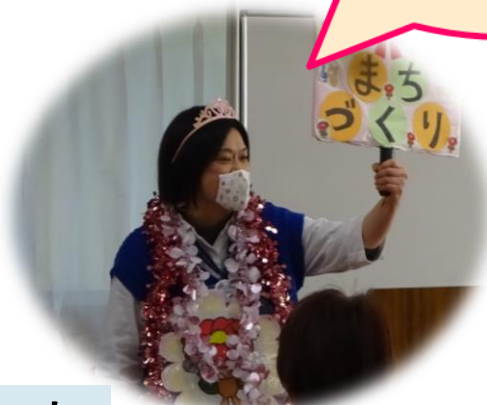


わいわい発信局

参加費無料

- 住吉川文化会館(東部)
- 毎月第2月曜日
- 13:30~15:00
- 対象: 65歳以上の方

なんぼ聞いても
ただ〜♪



区役所防犯防災担当によるいろいろ勉強会です。
防犯、健康、脳トレなど楽しく学んでいます。

～参加者の声～

- ここで聞いた防犯の話はお友達にも教えてあげています。自分でも詐欺にあわないように気をつけています。
- 楽しく教えてくれるので、友達も誘って参加しています。



住吉川スマイルクラブ

- 住吉川文化会館(東部)
- 毎月第3水曜日
- 13:30~14:30

参加費
無料

毎月1回、体操・干支づくり・ボッチャ・歌声
音楽会・歴史講座などいろいろな楽しい講座を
開催しています。
どなたでも参加できます。



体操



干支作り

～参加者の声～

- 体操や干支作りなどいろんなことが出来て楽しいです。
- ここへ来ると、地域の情報も教えてくれるので助かります。
- みんなで協力しながら地域で頑張っています。



音楽会

カラオケ倶楽部

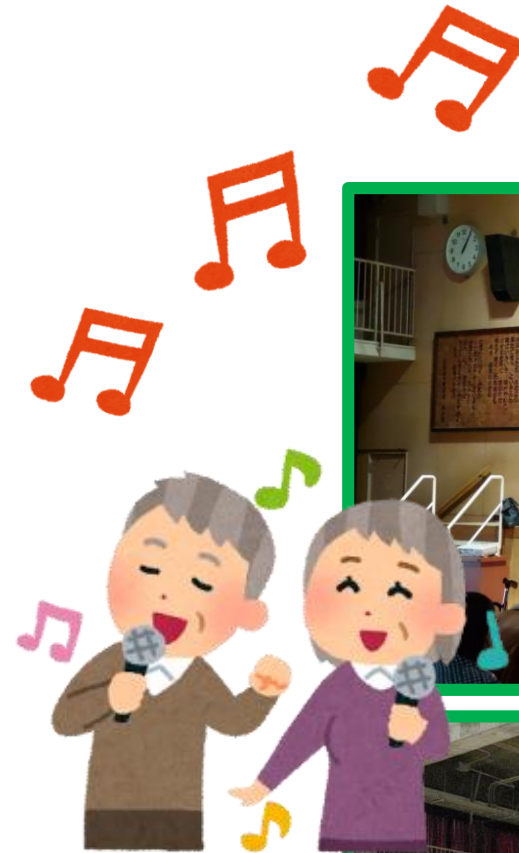
- 住吉川東部・西部会館
- 月曜日～土曜日
- 13:00～16:00

東部会館、西部会館で町会ごとにカラオケを楽しんでいます。
年1回、小学校で発表会をしています。

～参加者の声～

- 年1回の発表会があるので楽しみにしています。
- 町会ごとでなので声をかけてもらって参加しています。行事も声をかけてくれるので嬉しいです。

発表会の様子



ふれあいサンデー

- 中3通り商店街
 - 毎月第1日曜日
 - 10:30～
- ※売れきれ次第終了

ボランティアさんの
手作り料理が
いただけます♪

ふれあいサンデーでは手作りちらし寿司の販売もしています。焼きそば、たい焼きなどもあり、地域の方がたくさん参加されています。



～ボランティアさんの声～

- ちらし寿司は前日から仕込みをし、当日は朝6時から準備しています。
- 米は4升釜で7回炊いて準備しています。終わってからの情報交換やおしゃべりの時間がボランティア仲間の良い時間になっています。
- ボランティアが少なくなり調理が大変になってきていますが、協力してやっています。ボランティアが増えたらいいなと思っています。



若葉会スロージョギング

- 柴谷住宅敷地内
- 毎週火曜日
- 10:00～11:00

ウォーキング・スロージョギングをしながら敷地内を歩き、健康づくりをしています。

～参加者の声～

- 健康のために参加しています。声を掛け合いながら頑張っています。
- 家族の介護があり遠くまでいけないので、住宅の中で参加できるのはありがたいです。おしゃべりもできるので気分転換にもなっています。





平林地域



- 泉 1 丁目・2 丁目
- 南港南 1 ～ 7 丁目
- 南港東 1 ～ 4 丁目

- 平林北 1 丁目・2 丁目
- 平林南 1 丁目・2 丁目



平林福祉会館



🏠 平林南 2-10-30

☎ 06-6685-8396

川添さん

🕒 月～金 10時～16時



ふれあい喫茶「ひら茶」

- 平林福祉会館
- 毎週木曜日(第5週目は休み)
- 10:00~15:00
- 地域限らずどなたでもご利用頂けます。

利用料
150~300円



毎月第1木曜日は
★ごはんの日★



地域送迎バスを
運行しています。



～参加者の声～

- ここへ来たらみんなに会えておしゃべりができて楽しいですよ。
- ここへ来るのが目標のひとつです。

ひら子や

- 平林福社会館
- 毎月第1・3木曜日
- 16:00～18:00
- 対象：平林小学校の児童

無料

食事だけでなく学習支援も行っています。
中学校の生徒会が、ボランティアとして活躍してく
れるなど、学年を超えた繋がりも生まれています。

遠足

もあります！

詳細については
事前にお問い合わせください

低学年が学習している様子



1階では高学年が真剣に
勉強に取り組んでいます。



友 愛 訪 問

- 月 1 回(気になる方には随時)
- 対象
独居高齢者や訪問が必要と思われる世帯

飲料水を持って、ボランティアさんが訪問し近況を伺っています。地域の中でのゆるやかな見守りの役割を担っています。

～ボランティアさんの声～

- 不在時は不在票を投函するように徹底しており、ボランティアさんが一言メッセージを添えることで、利用者からお返事が届いたこともあります。
- 訪問がきっかけで相談に繋がり、早期発見に至ったケースもあります。
- 地域のなかで気になる人と繋がるきっかけになることもあります。

詳細については
事前にお問い合わせください



高齢者食事サービス事業

- 地域の7か所で実施
- 各場所で年3回程度実施

地域の花見や敬老会などのない月(6月・10月・11月)に実施しています。
申し込み制で、各集会所で会食しています。

詳細については
事前にお問い合わせください



～ボランティアさんの声～

- ・休止中でしたが、昨年から少しずつ再開しています。町会ごとに実施しており、多いところは100食くらい、そのほかは20～40食くらいの利用があります。
- ・つる話もたくさんあり、おしゃべりしていったりと交流があります。和気あいあいとおしゃべりしていますよ。
- ・老人会と協力しながら周知や集約をしているところもあります。

平林いきいき百歳体操

- 平林福祉会館
- 毎週火曜日
- 11:00～11:30
- 対象：平林連合町会の方

参加費
無料



～参加者の声～

- みんなで楽しく続けられるように頑張っています。
- 無理なく続けられるように声をかけながら、元気に声を出し取り組んでいます。



体力測定会の様子



グラウンドゴルフ

- 平林グラウンド
- 毎週月火木金
- 8:50~11:00
- 対象：平林連合町会の方

月会費が
必要です

20年以上のベテランの方や85歳から始めた方など、みなさんでグラウンドゴルフを楽しんでいます。

年に3回大会があります。休憩中にはおやつタイムもあります♪

月会費は250円で会費よりおやつ代、保険をかけています。

- グラウンドゴルフに参加することが健康の秘訣です。
- 楽しくおしゃべりしたり、良い運動なっています



平林カラオケ教室

- 平林福祉会館
- 毎月第1・3木曜日(祝日は休み)
- 11:30~13:00
- 対象：平林連合町会の方

講師による歌唱指導を実施しています！

参加者募集中です♪



～参加者の声～

- ・先生に教えてもらっているので上達しました。
- ・声の出し方から教えてもらい練習しています。



南港東deかなえる体操

参加費無料

- UR南港前団地 1号棟集会所
- 毎月第4火曜日
- 14:00～15:00
- 対象は平林地域の65歳以上の方

「体操」と「普段の暮らし」をつなぎます！
体操終了後、地域包括支援センター職員が介護や生活に関する相談会を行っています。

～参加者の声～

- ・近くでやっているのが健康のために参加しています。
- ・先生が教えてくれるので頑張ってます。
- ・おしゃべりもできるので楽しいよ。



新聞紙を丸めた棒を使って理学療法士による体操をしています！



健康体操「白寿のつどい」

- 平林南第2住宅集会所
- 毎月第2・4水曜日
- 10:00～10:30
- 対象：65歳以上の方

理学療法士が負担なく取り組めるストレッチ体操を指導してくれます。

～参加者の声～

- ・まだ新しい活動だけど、みんなで続けられるように協力しながら頑張っています。
- ・先生に教えてもらった体操を家でも頑張ってやっています。
- ・自分ができるところを助け合いながら、楽しくみんなで続けています。



男性料理教室

- 平林福祉会館
- 年1回程度
- 対象：独居の高齢男性など



詳細については
事前にお問い合わせください

レトルト食品にひと手間加えたアレンジレシピなど
「簡単！初心者でもできる！安くできる！」ような
メニューを取り上げて、教室を開いています。
講師はネットワーク委員長が頑張っています。

～参加者の声～

・教えてもらったレシピを自宅で奥さんに作ってみたら、
とても喜んでくれました。



平林鍵預かり事業

緊急時や「様子がおかしい」と思われるときに、
事前に地域でお預かりした玄関の鍵を使って、家屋内に入り安否を確認するという仕組みです

(※利用者の方の全ての異変への対応を保障するものではありません。)

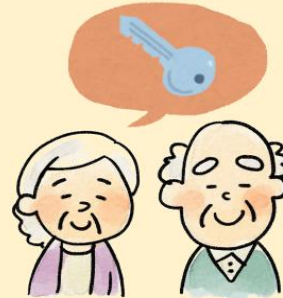
対象

平林地域に居住する原則65歳以上で
かぎ預かり事業の利用を希望される方

孤独死をなくすことはできないが、
できるだけ、きれいな姿で
見送ってあげたい・・・

そんな地域の思いから始まりました。

緊急時安否確認（かぎ預かり）事業



緊急時安否確認（かぎ預かり）事業とは、
緊急時や「様子がおかしい」と思われるときに、
事前にお預かりした玄関の鍵を使って、
家屋内に入り安否を確認するという仕組みです。

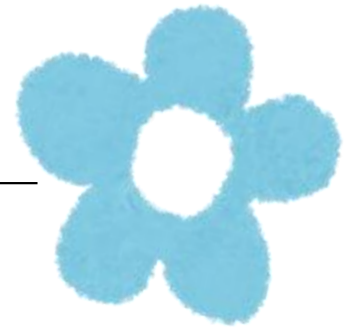
申込みは、
平林地域ネットワーク委員会
電話：06-6685-8396
住所：平林南2-10-30
まで、お気軽にどうぞ！

各町会長、各女性部長、
各町会役員の協力を得て、
事業が成り立っています





新北島地域



●新北島 1 ~ 8 丁目



新北島南公園福祉会館



🏠 新北島 2-3-17

☎ 06-6683-3531

中山さん

🕒 月～金 13時～16時



ふれあい喫茶

- 新北島南公園福祉会館
- 奇数月の第2火曜日
- 13:00～15:00

利用料
100円

季節の手作りメニューを準備しています♪



どなたでも利用できます。
ぜひお立ち寄りください♪



～参加者の声～

- 友達とお茶しながらおしゃべりできて楽しいです。
- 手作りおやつを楽しみにしています。
- みんなの顔を見にきています。元気をもらっています。

高齢者食事サービス

申し込みが
必要です

<配食>

- 夕食としてボランティアがお届け
または会館へ取りにくる
- 毎月第2・4木曜日
- 対象：70歳以上の方
- 利用料：350円

<会食>※現在は配食

- 10：30～12：00
- 毎月第3土曜日
- 対象：73歳以上の方
- 利用料：350円

ボランティアさんが活躍しコロナ禍でも変わらず配食を続け、地域住民のつながりを守ってきました。不在時は必ず再訪するなど、ボランティアさんが見守り活動の役割も担っています。

～ボランティアさんの声～

- 利用している方が友人に食事サービスを紹介したり、人と人がつながるきっかけにもなっています。
- 食事サービスでしかつながりがない方の見守りになっています。
- 自宅へ届けるので様子の変化がわかりやすいです。
- クリスマスにケーキをつけることもあり、喜んでもらえると嬉しいです。



かがやき百歳体操

参加費
無料

- 新北島市営住宅第3集会所
- 毎週金曜日
- 14:00～15:00



百歳体操に加え、歌・脳トレなどを取り入れ
楽しく取り組んでいます。

～参加者の声～

- ・ 百歳体操と、歌と脳トレと盛り沢山あって
いつも笑わせてもらってます。
- ・ にぎやかで、楽しく参加しています。



コーポ☆ファイト百歳体操

- 新北島コーポ 集会所
- 毎週月曜日
- 13:20~14:30
- 対象：コーポ住民の方

参加費
無料



～参加者の声

- 健康のために続けています。毎回ひとつずつ手話を教えてくれるので覚えられるように家で復習しています。
- 百歳体操を休むと、体が重くなる気がします。休まず頑張りたいです。

百歳体操だけでなく、
ラジオ体操や
ミニ手話講座も
取り入れています。



健康かなえる棒体操

- 新北島市営住宅第1集会所
- 毎月第1火曜日
- 14:00～15:00

参加費
無料

みんなで集い、心と体のリフレッシュしませんか！
理学療法士が新聞を丸めた棒を使って体操やストレッチを指導してくれます。
住之江区包括支援センターとランチの共催で実施しています。

～参加者の声～

- ・ できる範囲で頑張っています。専門の先生が教えてくれるので無理なく出来ています。
- ・ 楽しく参加しています。習った体操を家でもやっています。



定期的に
体力測定を
しています



新北わいわい発信局

- 新北島南公園福祉会館
- 令和6年度
6/11・11/6・2/18
- 14:00～15:30

参加費
無料

区役所防犯担当によるいろいろ勉強会です。
防犯、健康、脳トレなど楽しく学んでいます。

なんぼ聞いても
ただ～♪



～参加者の声～

- 防犯の話も聞けるのお友達にも教えてあげています。
- いつもとても楽しく勉強しています。

新北（笑）クラブ

- 新北島南公園福祉会館
- 毎月第1水曜日
- 14:00～15:00

参加費
無料

毎月1回、体操・鑑賞会・ボッチャなど楽しい
いろいろな内容で実施しています。
どなたでも参加できます。



～参加者の声～

- いろいろな人に参加してもらえるように、誘い合って声をかけ参加者が増えました。
- いつも笑っている活動になるように、みんなで相談し、笑クラブ（しょーくらぶ）にしました。



子ども食堂「新北スマイル食堂」

事前の申し込みが必要です

- 新北島南公園福祉会館
- 毎月第2金曜日
- 17:00～（受付16:30～）
- 対象：新北島地区の小学生
- 利用料：100円(カレーライス)

～ボランティアさんの声～

・子育てサロンに来ていた子が来てくれています。
赤ちゃんだった子が大きくなってまたこうやってつながることは嬉しいです。





清江地域




- 浜口西 3 丁目
- 御崎 5 ・ 6 丁目
- 南加賀屋 2 丁目



清江福祉会館



 浜口西 3 - 3 - 35

宮本さん

 月・水・木 14時30分～18時



ふれあい喫茶



- 清江小学校 1階コミュニティルーム
- 毎月第3日曜日
- 9:00～11:00

利用料
100円

ふれあい喫茶は清江小学校で開催しています。
喫茶では連合会長が集まり会議をすることもあります。

～参加者の声～

- 引っ越してきた時に、喫茶のことを教えてもらい参加しています。地域の情報なども教えてもらっています。ここで友達ができ、地域の活動にも参加するようになりました。

どなたでも大歓迎！
お気軽にどうぞ♪



陽だまりの会

参加費
無料

- 敷津浦住宅1号館集会所
- 毎月第2・4木曜日
- 13:30~15:00



手芸クラフト

大人の塗り絵・ポッチャ・手芸・クラフトなどを実施しています。お茶を飲みながらおしゃべりタイムもあります。

～参加者の声～

- ひとりではしない事も、みんなとおしゃべりしながら楽しくやっています。
- 冗談を言いながら楽しい時間です。
- 困った時は相談できるので、心強いです。



ポッチャは
いつも
大盛り上がり！



リズム体操

ウェルカム清江百歳体操

- 敷津浦住宅1号館集会所
- 毎月第1・3木曜日
- 13:30~14:30

参加費
無料



活動目標は
「いつまでも元気で過ごそう」
「健康寿命を延ばそう」です！



～参加者の声～

- 声をかけてもらい健康のために参加しています。
- 忘れたときも電話をくれるので助かっています。

高齢者食事サービス

- 地域の町会ごとで実施
- 各場所で月1回程度実施
- 対象：65歳以上の方

地域の町会ごとで実施場所や実施日は異なります。食事サービスを利用している方へ地域のイベントなどの声かけもしています。

詳細については
事前にお問い合わせください



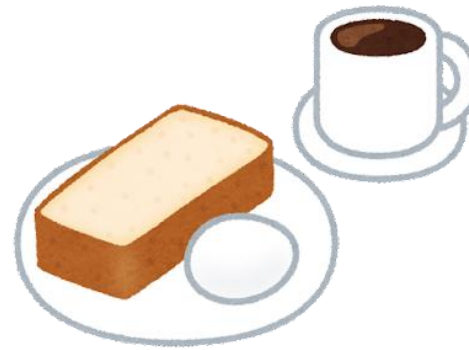
～利用者の声～

- ・町会ごとでやっているのので、私の町会はお弁当を取りに行っています。友達に教えてあげました。

地域活動紹介

さきしま包括圏域

-  南港緑
-  海の町
-  太陽の町
-  花の町



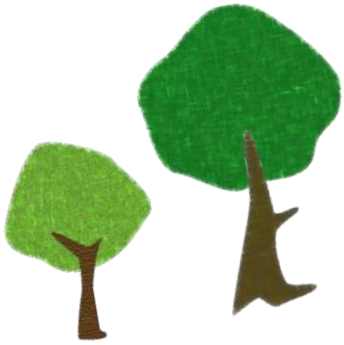


南港緑



●南港中1丁目・2丁目/南港東5丁目

南港緑福祉会館



🏠 南港中2-6-27

☎ 06-6612-3591

梶本さん

🕒 月～金 10時～16時



ふれあい喫茶



- 南港緑福社会館
- 毎月第2日曜日
- 9:00~11:00

利用料
200円

どなたでもご利用いただけます。
ボランティアさん手作りのサンドイッチが推しです♪

～参加者の声～

- ・友人と一緒にきています。おしゃべりするのが楽しみ。
- ・ボランティアのみんなも一生懸命で値打ちがある。



好評！
スマホ相談会
同日開催♪



スマホ相談会

スマホの使い方お教えします。
何でもわからないことお聞きください。



御声掛け下さい席まで行きます

高齢者食事サービス

- 南港緑福社会館
- 毎月第3日曜日
- 12:00～13:30

65歳以上の独居のかた、
70歳以上の世帯が対象。
費用は300円



～参加者の声～

- ・いつも助かっています。皆さんに感謝です。
- ・ボランティア仲間もいるので楽しい♪



緑フェスタ

- 南港緑公園ほか
- 毎年10月中旬
- 10:00～16:00



～参加者の声～

- ・ 毎年楽しみにしている！盛り上がるから嬉しい。
- ・ 若い人と話せる機会になる。

育成会餅つき大会

- 南港緑福祉会館
- 南港緑公園
- 12月中旬

地域住民の励ましや叱咤激励を受けて、若者たちが餅つきで活躍してくれました♪

～参加者の声～

- ・来年は受験があるけど、参加してみたい。
- ・若い人も途中から慣れてきて、思った以上にスムーズに、しかも美味しくできた！



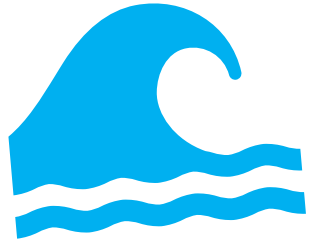





海の町



●南港中3丁目・7丁目

海の町福祉会館



 南港中3-6-33
 06-6612-8558
小島さん
 火・水・木
10時～16時

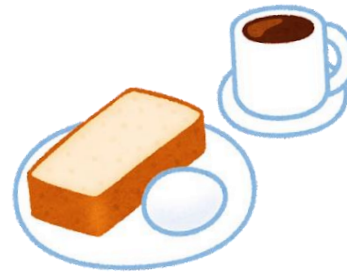


ふれあい喫茶

- 海の町福祉会館
- 毎月第3土曜日
- 10:30~11:10 11:20~12:00
- 対象：どなたでも、利用料150円(要予約)

- ～参加者の声～
- ・ お友達と来るのが楽しみ
 - ・ いっぱいおしゃべりできる！
 - ・ スマホの質問も出来て助かる

スマホ相談会も
同時開催しました！！



高齢者食事サービス

～参加者の声～

- 海の町福祉会館
- 毎月第3木曜日
- 10：30～12：00
- 海の町在住の65歳以上が対象、300円
- （持ち帰りのみ）

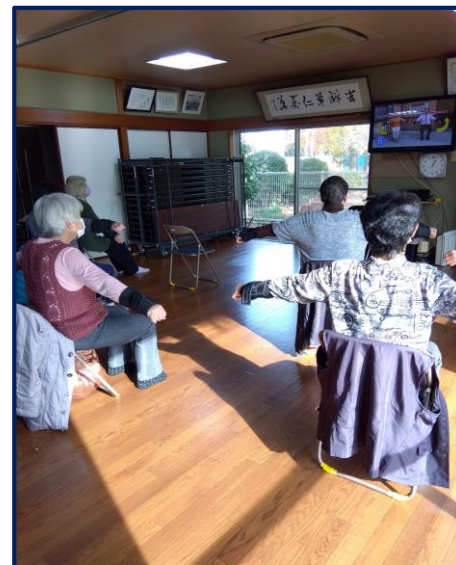
- ・毎回助かっています、ボランティアさんにも感謝！
- ・会館での会食も復活してほしい♪



百歳体操

- 海の町福祉会館
- 毎週水曜日
- 13:00~13:30、14:00~14:30
- 65歳以上の方対象

☆リライフコーポレーションの本田先生が月に1度指導に来てくれます！
身体も頭も活性化します！！



～参加者の声～

- ・毎週参加して元気になった！
- ・友だちができるし、健康にも役立つからきてます。



海の町脳トレサロン

- 海の町福祉会館
- 毎月第2火曜日
- 14:00～15:00
- 海の町在住65歳以上の方

- ・間違い探しや顔写真の名前あてなどに取り組みます。
 - ・今日は何の日など、日にちにちなんだ話題で盛り上がります！
- ☆講師はデイサービスセンター笑楽の岡本施設長



～参加者の声～

- ・なかなか難しいけど頑張ってます。
- ・いろいろ教えてもらえるから楽しみにしています！

健康ダンス・海の子クラブ

- 健康ダンス
- 第2・第4火曜日
- 10:00~12:00
- 老人会加入者対象



- 海の子クラブ
- 第3火曜日
- 10:30~11:30
- 0歳~未就園児と保護者・マタニティーママ



書道・民謡



○書道

- ・ 毎週木曜日
13:30~15:30
- ・ 老人会加入者
- ・ 会費は月500円

～参加者の声～

- ・ なかなか気に入った作品ができませんけど、頑張ってます。
- ・ 少しは字が上手になった気がする。



○民謡

- ・ 第2・4金曜日
13:30~16:00
- ・ 老人会加入者
- ・ 会費は月400円

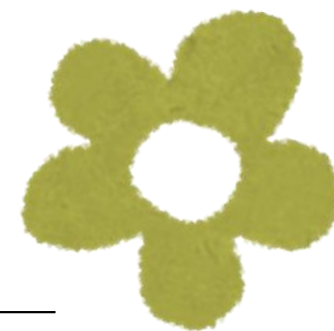
☆参加者の声

- ・ 友達ときてます。楽しめています。
- ・ 通いだしたばかりで、これからが楽しみ。



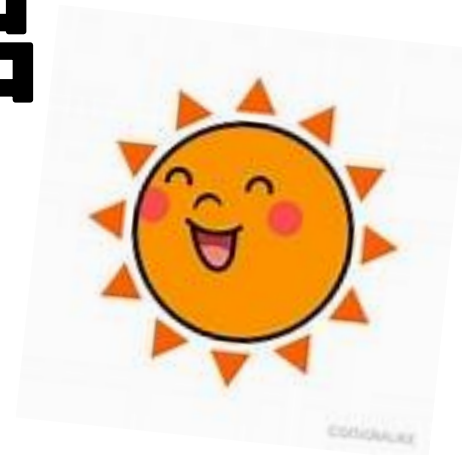
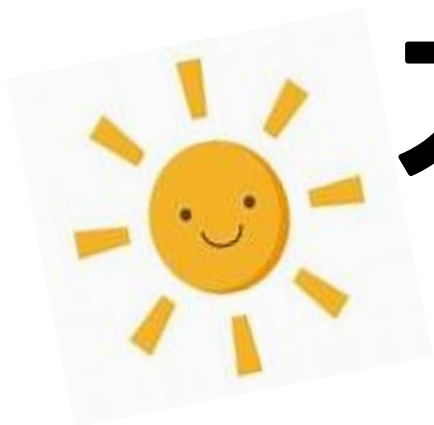


太陽の町



●南港中4丁目

太陽の町福祉会館



🏠 南港中4-5-6
☎ 06-6614-4330

松岡さん

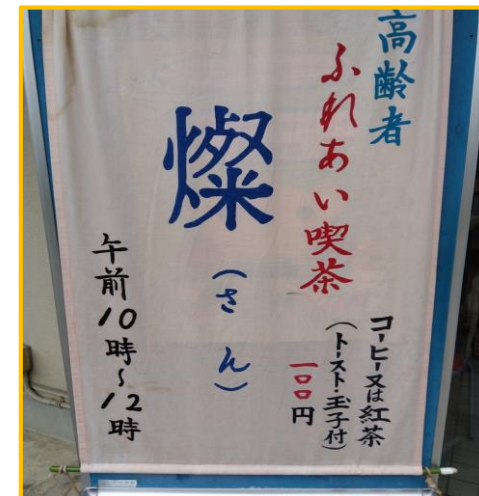
🕒 月～金 10時～16時

ふれあい喫茶「燦」

- 太陽の町福祉会館
- 毎月第3土曜日と第1水曜日
- 10:00~12:00
- 太陽地域在住の60歳以上の方が対象



利用料
100円



～参加者・ボランティアさんの声～

- ・毎回参加してます♪いろいろお話しできていい時間を過ごせてます！
- ・ボランティアにくると友達と会えるし楽しいです。



持ち帰り食事サービス

- 太陽の町福社会館
- 毎月第1土曜日
- 11:00~12:00
- 太陽地域在住の65歳以上の方
利用料 300円(予約申し込み制)

☆参加者の声

- ・どんな弁当か楽しみにしています。
- ・最近は味が良くなってきた(^^♪



お達者クラブ 百歳体操

- 太陽の町福祉会館
- 毎週水曜日
- 13:45~14:45
- 15:00~16:00

いきいき百歳体操、かみかみ百歳
体操、しゃきしゃき百歳体操を
やっています(^_^)

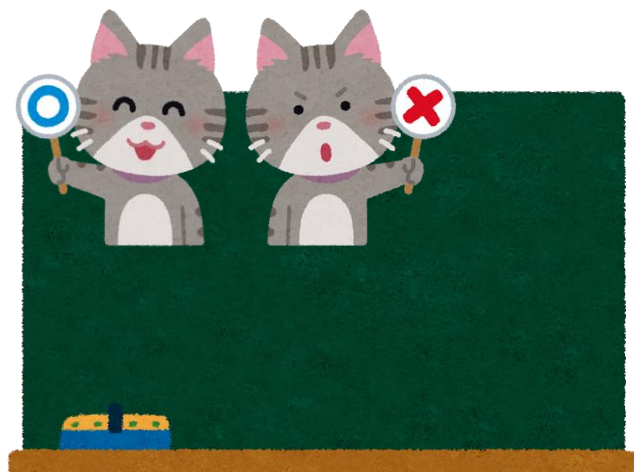


～参加者の声～

- ・みんなと会えるのが楽しみ！
- ・身体を動かしておしゃべりして、元気！元気！

お達者クラブ 脳トレサロン

- 太陽の町福祉会館
- 毎月第1火曜日
- 14:00~15:00



- ・間違い探しや顔写真の名前あてなどに取り組みます。
- ・今日は何の日など、日にちにちなんだ話題で盛り上がります！
- ☆講師はデイサービス笑楽の岡本施設長

～参加者の声～

- ・頭を使う機会になってうれしいです。
- ・結構難しいけど、できたときは快感です！

のびのびサークル

- 太陽福祉会館
- 毎月第3火曜日
- 10:30~11:30
- 乳幼児と保護者、マタニティーママ
- 参加費は無料



○主な内容

- ・折り紙や絵本の読み聞かせなどをおこなっています。最後はお決まりのかけっこになります(^ ^)
- ・ひな祭りやこどもの日など季節行事では、折り紙でお雛様やかぶとを製作します♪



~参加者・ボランティアさんの声~

- ・お友達ができて、一人じゃないと気付いた。
- ・子どもさんやママの笑顔をみるのが最高に嬉しい



花の町



●南港北1～3丁目/南港中5丁目・6丁目・8丁目

花の町福祉会館



🏠 南港中5-3-16

☎ 06-6613-3494

楠本さん

🕒 月～金 10時～16時

高齢者食事サービス

- 花の町福祉会館
- 毎月第3土曜日
- 11:00～13:00
- 会食は70歳以上、配食は65歳以上が対象

利用料
300円(要予約)



- ・ 会食では**90歳**を超える方も来館され毎回美味しそうに完食される。
- ・ ボランティアさんが活躍される配食サービスはプロさながらの統一感。



～参加者、ボランティアさんの声～

- ・ 会館での会食が再開してくれて、ほんと嬉しい！
- ・ お弁当をもっていくと、とっても喜んでくれる。それだけでこちらも笑顔になる。

百歳体操



- 花の町福祉会館
- 毎週月曜日・木曜日
- 10:00～、11:00～、13:00～



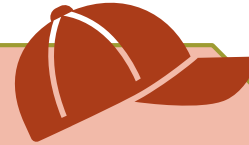
～参加者の声～

- ・ かけ声だけは一番頑張ってます。
- ・ 参加しているうちは元気な証拠やから
- ・ いつもお友達に会えるから嬉しい(〜♪)



すくすく広場

- 花の町福祉会館
- 毎月第2火曜日
- 10:30~12:00
- 0~3歳くらいまでの未就園児と保護者が対象



~参加者・ボランティアさんの声~

- ・最初は不安ばかりだったが、徐々に慣れてきました。
- ・参加者の笑顔がやりがいになっています。

○主な内容

- ・ブロックや折り紙、お絵かきなど、その日によって内容はバラエティーに富んでいます。
- ・季節を味わってほしいとひな祭り、子供の日は企画が盛りだくさんです(^^)♪



ウィンターフェスタ

- 南港桜小学校、花の町福祉会館、花の町公園
- 毎年1月開催
- 10：00～13：00(全住民対象)



- ・健康相談、豚汁大会、グラウンドゴルフ、ユニカール、缶バッジ製作など多世代が交流できるフェスタ♪
- ・笑顔の溢れるイベントとして地域住民に親しまれています！！



～参加者の声～

- ・グラウンドゴルフもユニカールにも参加したよ！
- ・家族で楽しめるから、また来たい♪
- ・豚汁が美味しかったです！！



ラジオ体操・ユマニテカフェ ・グラウンドゴルフ・ 南港ウォーキング



●南港内での取り組み



南港ラジオ体操

- 南港各地域の公園
- 毎週月曜日～金曜日
(祝日のぞく)
- 11:00～11:10



活動目標は
南港内の公園を有効活用し、地域住民
の集いと健康促進につなげる！！です



～参加者の声～

- ・ 天気が良かったら毎日でも参加したい！
- ・ シールをもらうのが楽しみ、友達もできた！！

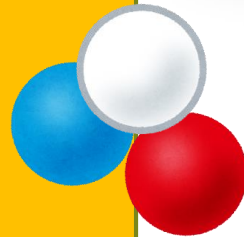
しらなみユマニテカフェ

- 社会福祉法人健成会
しらなみ1階多目的室
- 毎週水曜日10:00~12:00



主な内容

- ・ お金と保険のためになる話
- ・ ボッチャ体験会
- ・ 嚥下について
- ・ ユマニテ脳トレ



などなど・・・豊富なコンテンツで参加者の
コミュニティが形成されています！！

～参加者の声～



- ・ 毎回面白い企画で、来るのが楽しみ
- ・ ここで男子会ができるなんて嬉しい。お酒や写真の話ができる♪

グラウンドゴルフ

- ・各地域で開催されています
(時間、対象者は地域で若干異なります)
- ・時間：8：30～10：30
- ・対象：65歳以上



～参加者の声～

- ・良い運動になるし、友だちができた。
- ・病気のこと忘れれる。
- ・みんな上手やから、うまくなりたい。



南港ウォーキング

～参加者の声～

- 中ふ頭駅から南港内を散策します
- 毎週金曜日(雨天は中止)
- 10:00～11:00

- ・歩くのが楽しみ
- ・一人ではなかなか出れないから助かる



どなたでも大歓迎！
お気軽にどうぞ



最後に...

日々、生活支援コーディネーターが

地域へ出向き、高齢者の居場所や集いの場の情報を集めています。

今回、地域住民の皆さんの多大な協力があって、情報をまとめることができました。

これからも地域の情報収集・発信を進めてまいります。

気になる活動があれば、またお気づきの点がございましたら、

私たち生活支援コーディネーターまで、お気軽にお問い合わせください。



発行・問合せ先

社会福祉法人 大阪市住之江区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業

〒559-0013

大阪市住之江区御崎4-6-10 住之江区在宅サービスセンター「さざなみ」

TEL：06-6686-2234

FAX：06-6686-0400

