



みてみて通信

生活支援コーディネーターだより

発行：住之江区社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

-令和5年6月号-

地域のお宝み〜つけた!



生活支援コーディネーターが集めてきた情報や、地域の活動の様子をご紹介します!

新メンバー大歓迎!

いつもの道もみんなで歩くと楽しくなる

南港
ウォーキング
ライン



自分たちのペースでウォーキングをする活動です。誰もが気軽に参加でき、運動だけでなく交流の場にもなっています。参加者でlineグループを作り、活動日以外に歩いたことや写真をアップし、メンバーと共有しあっています。(lineグループの参加は任意で、ウォーキングのみの参加も大歓迎だそうです!)



四季折々の自然を見ながら歩きます

こんな方が
参加しています!

ウォーキングが好き・運動したい・外出のきっかけが欲しい・超高齢者だけど元気だから参加してみたい!・お友だちに誘われて、、、などなど。

参加メンバーの中には認知症の方もいらっしゃいますが、メンバーを引っ張る存在として活動を支えてくださっています!

参加メンバーにインタビューしました

一人の時とは違う楽しみがある

「いつもは一人で歩いているのですが、誰かと話しながら歩くことが楽しくて継続して参加しています。」

「地域の方と交流したことがほとんどなかったので、色々知れて嬉しいです。」



外で運動する機会になっています

「いつもテレビばかり見ているので、週一回だけでもこうして外出して歩く日になっていて助かっています」

「百歳体操以外の日も体を動かす曜日を作れて嬉しいです。」



ATCまで歩く日も♪

1時間ほどのウォーキングですが、毎回歩くコースを変えています!



lineで活動日以外も
気軽につながれる!

今日はバラ園にいらっしゃいました!

大阪市在住なので、無料でした!

いいね!(^_^)b



~活動情報~

日時：毎週金曜日 10時~
場所：ポートタウン内遊歩道 他
集合：中ふ頭駅周辺の遊歩道
(ポートタウン保育園前)
誰でも気軽にご参加ください!



みてみてメモ

熱中症 に気をつけよう



気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

✓ 日常生活での熱中症予防法をチェック

☐ こまめな水分補給



のどが渴いていなくても、水分を取るようこころがけましょう。汗をかいたときは、適度な塩分補給も必要です。

☐ エアコンや扇風機を上手に活用する

熱中症は屋内や夜間でも発生します。部屋に熱がこもらないように、設定温度や風向きなどを工夫してみましょう。



☐ 部屋の温度を図る



暑さを感じなくても、温度こまめに確認し、温度があがったらエアコンをつけるなど、注意しましょう。

☐ 外出時には帽子や日傘

帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。



☐ 暑い時は無理をしない

涼しい施設の利用や、日陰を選んでこまめに休むなど、ムリをしないようにしましょう。



いつでもどこでもだれでも条件次第でかかる危険性がある熱中症。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。適切な対策を実施していきましょう！

厚生労働省
参考サイト 熱中症予防のための情報・資料サイト



ボランティア活動に興味あるねんけど・・・

ちょっとしたスペースがあるけど何か活用できへんかな。

集会所で体操教室をやっている！

新しく活動を立ち上げたい！

地域にこんな素敵な場所あるよ！

情報をお待ちしています！

地域で皆さんが集まって行なっている活動や居場所を教えてください！生活支援コーディネーターが情報を集めて発信していきます！お声があれば積極的に伺います！「こんなことやってみたい」「特技や趣味をいかせないかな」の実現のお手伝いをします！

お問合せ先

住之江区社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）

TEL:06-6686-2234 FAX:06-6686-00400



住之江区社会福祉協議会
住之江区生活支援センター
なごなちゃん