

もも通信



第4号（平成30年10月発行）

発行：中央区地域包括支援センター
〒542-0062 大阪市中央区上本町西 2-5-25
電話：6763-8139 FAX：6763-8151



道仁地域出前講座:平成30年8月8日

今回は中央区役所との共催。区役所は「介護保険について」ももは「認知症について」お話ししました。

認知症については、今年の3月にもお話ししましたので、今回はステップアップとして「認知症サポーター養成講座」をおこないました。

地域で認知症の方が「安心して暮らすために何がいらしますか？」と尋ねたところ「認知症の理解する」「まわりの人のやさしさが大切」などの意見がでました。認知症の方を見守る意識が高まっているんだなあと感じる講座となりました。



金甌出前講座:平成30年9月7日

ふれあい食事会に参加。お弁当を地域の方と一緒に美味しくいただいた後、「夏バテ予防について」

お話ししました。今年の夏は「激暑」と言われ毎日35度を超える日が続いたので、合わせて自律神経を整える座ってできる「ヨガ」をおこないました。

「呼吸を意識した」ゆっくりした動作に、参加された方からは「普段なかなか呼吸は意識しないのでよかった」と感想がでました。

自宅でもヨガを続け、皆様が楽しく秋を迎えていただければと願っています。



☆地域包括支援センター 周知協力のお願い☆

中央区地域包括支援センターのことを広く知ってもらうために、ポスターを作成しています。

「もも通信を置けるよ」「ポスターを張れるよ」
そんな場合にはご連絡もらえればうれしいです。
よろしくお祈いします！



桃園地域・桃谷地域・東平地域・金甌地域
渥美地域・芦池地域・御津地域・大宝地域
道仁地域・高津地域・精華地域・河原地域
のご相談は・・・

中央区地域包括支援センター

社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも

住所 大阪市中央区上本町西 2-5-25

電話 06-6763-8139

開館 平日 9～19時
土曜日 9～17時 30分

(日曜・祝日・
年末年始は休み)

交通 地下鉄谷町線・
長堀鶴見緑地線
「谷町6丁目」駅下車
③番出口から徒歩5分

