

百(もも)のおたより

9通目



百(もも)という字は「もも」と読めて『ふれあいセンターもも』の名前の由来でもあります。そして、ふれあいセンターももから「百歳になっても元気に過ごせるように」という思いを込めた情報紙が『百(もも)のおたより』です。

いくつになっても元気に自立した暮らしを送れるよう、生活支援コーディネーターが調べた地域のちょっと情報をお届けしています。

今回はフレイル（虚弱）予防に役立つ情報を届けします。



健康体操 ～地域で行われている体操～



大阪城ラジオ体操会
会長 常原伊三夫さん

『大阪城ラジオ体操会』は1970年に組織化され、昨年で活動50年になりました。開催場所は大阪城本丸広場で、毎朝活動を行っており毎回200名～300名の方々が参加されています。

「今のコロナの時代にはラジオ体操が一番！適度な運動と正しいラジオ体操が免疫力を上げてくれます。大阪城ラジオ体操会は、多くの方の楽しみ・見守り・ケアの場所にもなっています」との事です。

どなたでも参加して頂けますので、是非ご参加下さい。

名称：大阪城ラジオ体操会
会場：大阪城本丸広場
時間：5時45分～6時40分
※雨天時も開催しています。
※警報等発令時は中止です。



フレイルとは、健康な状態から要介護へ移行する中の段階と言われています。具体的には、加齢により筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般をさしています。

フレイルは予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻ることが期待できます。

大事なのは、その兆候にいち早く気づき、フレイルが進行しない生活習慣を身につけることだと言われています。

社会参加と運動でフレイル予防を行いましょう！

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

（東京大学 高齢社会総合研究機構・フレイル予防ハンドブックより引用）

いきいき百歳体操

『いきいき百歳体操』は何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。

体操は、椅子を使って重りをつけてする体操です。全て簡単・安全なので誰でもすぐに始める事ができます。

現状大阪市内で650以上のグループがあり、どんどん増えています。

中央区では、多くの場所で開催しています。



【百歳体操の開催場所(平常時の開催予定です)】

- ・中央区東老人福祉センター 6941-7719 毎週火・木
- ・中央区南老人福祉センター 6213-2172 毎週火・金
- ・集英会館 4964-2466 毎週火曜日
- ・中大江枝下センター 6910-7986 毎週水曜日
- ・玉造会館 6764-4425 毎週月曜日
- ・桃園会館 6762-5599 毎週木曜日
- ・金剛会館 6761-4450 毎週月曜日
- ・大宝連合会館 6253-1545 毎週火曜日
- ・道仁連合会館 6211-7310 每週火曜日
- ・高津連合会館 6643-4402 毎週木曜日
- ・河原会館 6641-7715 毎週月曜日

※現在の開催状況については、開催場所にご確認ください。

※マンションの集会室などでも開催されています。

ご興味のある方はご相談ください！



生活支援コーディネーターが3人に増えました！

7月に新しい職員が入り、ふれあいセンターももの生活支援コーディネーターが3人になりました。生活支援コーディネーターは、以下のような仕事をしています。

- ・高齢の方々に役立つ集いの場等の情報を集めて周知
- ・身近な場所での集いの場づくり居場所づくりのお手伝い
- ・支え合いの生活支援活動の仕組みづくり

みなさまのお声をお聞かせ下さい！

これからも、生活支援コーディネーターが地域のいろんな居場所におじゃまして、お話を聞きし活動をご紹介していきたいと考えています。「うちの居場所を紹介していいよ！」「あそこの集まりが気になる！調査してほしい！」といった声も大歓迎です。よろしくお願ひします。



社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会 (担当:生活支援コーディネーター 大谷・加藤・中野)

【所在地】中央区上本町西2-5-25 【電話】06-6763-8139

【ホームページ】<http://www.osaka-chuo-syakyo.jp/>

(スマートフォンからはコチラ)

