

東老人福祉センターからのお知らせ **申込み・問合せはコチラ**

認知症は怖くない!共に生きようシリーズ  
『生活習慣病と認知症の深い関係』

中央区  
東老人福祉センター  
中央区農人橋1-1-6  
TEL:06-6941-7719

ご興味のある方はぜひご参加ください。

**日時** 7月20日(木) 午後2時~3時  
**場所** 中央区東老人福祉センター  
**参加対象** 市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)  
**講師** 北部地域包括支援センター職員・オレンジチーム職員  
**費用** 無料 **定員** 20名(要申込・先着順)  
**締切** 定員になり次第終了 **申込み** 電話・窓口にて受付

中央区子ども・子育てプラザからのお知らせ **問合せはコチラ**

体験型!『プレママ・プレパパ講座』  
~これからママ・パパになる方へ~

中央区島之内2-12-6  
TEL:06-6213-2171

「プレママ・プレパパ講座」では穏やかな気持ちで赤ちゃんを迎える準備から、出産後の「赤ちゃんのお世話」「育児」の手助けになるよう、経験豊富な助産師がお話や実践を行います。子ども・子育てプラザでは、子育て世代の方々が安心して子どもと生活できるように様々なサポートをしています。どなたでもお気軽にお問い合わせください。

**講座の様子** 講座の内容は回によって異なります。

**参加者の声!**

- ・コロナの影響で助産師さんとお話する機会がなかったので、安心できた。
- ・助産師さんと話をしながら沐浴や抱っこの仕方のコツを聞くことができて楽しかった。
- ・出産前にプラザがあることを知ることができて良かった。

HPはこちら

開催日 8月27日(日) 午前10時30分~午後0時30分  
10月28日(土) 午前10時30分~午後0時30分

詳しくはこちら

認知症講演会

「笑顔は忘れない  
~笑いと音楽の認知症予防~」

日本でただ一人のお笑い理学療法士 日向亭葵さんは、道具を一切使わないラジオ体操よりも簡単な「エアリハ」体操を考案!  
「エアリハ」の体操は専門的な話が笑っている間に頭に入り、体も汗ばむほど動かせます! 落語とリハビリテーション、1回で2度楽しめる講演を是非一度ご覧ください!

**日時** 9月21日(木) 午後2時~3時30分(開場午後1時30分)  
**場所** J:com区民センター ホール **講師** ひなたてい あおい 日向亭 葵氏  
**費用** 無料 **定員** 200名(申込不要)  
**主催** CoCo ネットちゅうおう(中央区認知症高齢者支援ネットワーク)  
**共催** 大阪市中央区家族介護支援事業  
中央区地域包括支援センター ☎06-6763-8139  
中央区北部地域包括支援センター ☎06-6944-2116

令和4年度 **決算報告**

資金収支計算書の内容を報告します。決算報告の詳細については、本ホームページで公表しています。

収入の部		支出の部	
会費収入	805,000	人件費	217,673,921
寄附金収入	2,021,054	事業費	59,105,036
経常経費補助金収入	51,209,947	事務費	17,234,059
受託金収入	208,158,944	共同募金配分金事業費	1,937,532
事業収入	407,400	分担金	375,200
介護保険事業収入	55,491,799	助成金	1,370,000
受取利息配当金収入	425,649	負担金	140,511
その他収入	2,197,587	施設整備出計	614,680
その他の活動収入計	0	その他の活動支出計	20,100,222
合計①	320,717,380	合計②	318,551,161
当期資金収支差額合計(①-②)	2,166,219		
前期末支払資金残高	129,548,009		
当期末支払資金残高	131,714,228		

上記に関してのお申込み・お問い合わせ ☎ 06-6763-8139 FAX 06-6763-8151  
メール: chuo-tiiki-katadow@shakyo-osaka.jp

南老人福祉センターからのお知らせ **申込み・問合せはコチラ**

わらうてい かいろう  
落語『笑亭快朗』

中央区  
南老人福祉センター  
中央区島之内2-12-6  
TEL:06-6213-2172

笑いは大きな健康効果があるとされています。寄席は「笑亭快朗」です。有意義な時間を過ごしましょう!

**日時** 9月29日(金) 午後2時~4時  
**場所** 中央区南老人福祉センター  
**参加対象** 市内在住の60歳以上の方  
**演者** 鶴々亭ひろ坊他のアマチュアの方  
**費用** 無料 **定員** 25名(要申込・先着順)  
**締切** 定員になり次第終了  
**申込み** 電話・窓口にて受付

健康のつよい『生命の貯蓄体操』

丹田呼吸法に合わせながら反動や体重を利用してゆっくり身体を動かす体操です。

**日時** 8月31日(木) 午後1時30分~3時  
**場所** 中央区南老人福祉センター  
**参加対象** 市内在住の60歳以上の方  
**講師** 山内 方子さん 他  
**費用** 無料  
**定員** 20名(要申込・先着順)  
**締切** 定員になり次第終了  
**申込み** 電話・窓口にて受付

第3弾!! ニコニコできる助け合い活動  
「ちょこっとお手伝い」します!

愛日・集英・玉造・中大江・南大江地域にお住いの高齢者・障がいのある方・子どもを対象に、「ちょこっとお手伝ってほしいな」ということをボランティアがお手伝いします。  
\*活動時間は、基本1時間です。

このようにお手伝いできます	買い物	掃除	炊事	洗濯
外出付き添い	家具の移動	電球交換	学習支援	
水やり	ペットの世話	庭掃除	話し相手	
衣替え	薬の受け取り	ごみだし		

\*ボランティア活動者は、ボランティア保険に加入しています。

電球の掃除や交換、浴室清掃等できる範囲で行います

「ちょこっと、手伝ってほしいな」を助け合う仕組みづくりをめざして、お試しで活動します。ご希望の方はお気軽にご相談ください。

**お試し期間** 8月1日(火)~9月30日(土) (日・祝日を除く午前9時から午後5時まで)

**申込み・問合せ** 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) ☎06-6763-8139

ふれあいセンターもも **無料体験・見学できます!**

デイサービス利用者大募集

ふれあいセンターももでは少人数制のデイサービスを提供しています。少人数制なのでゆったりと過ごせる空間になっています! 詳しくはQRコードから動画を閲覧できますのでぜひご覧ください。**無料体験・見学**もしていますので興味がある方はお電話ください!

**動画はこちら**

**問合せ** ふれあいセンターもも(中央区上本町西2-5-25) ☎06-6763-8139

2023年7月 **VOL.71**

発行所 社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会  
〒542-0062 大阪市中央区上本町西 2-5-25  
ふれあいセンターもも(中央区在宅サービスセンター)  
TEL 06-6763-8139 FAX 06-6763-8151  
http://www.osaka-chuo-syakyo.jp

社協だより

ふれあいセンターもも

イベントや講座に関しましては新型コロナウイルス感染症防止のため、内容等に急な変更を伴う可能性がございます。ご了承ください。

夏のボランティアイベント!!

この夏はボランティアにチャレンジしてみませんか?

夏のボランティア体験

新たな「出会い」や「発見」を通して夏の思い出をつくりましょう! ちょっと試してみようかな、この夏新しいことに挑戦したい! 等ご興味のある方はぜひご参加ください。

**日時** ①8月23日(水) 午後1時30分~3時30分 ②8月24日(木) 午後1時30分~3時30分  
**内容** デイサービス夏祭りのお手伝い(スマートボール等のコーナーのお手伝い、利用者のお話)  
\*①、②どちらかの参加でも可能です。  
**場所** 大阪市中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも2階デイルーム(中央区上本町西2-5-25)  
**参加対象** 子どもから大人まで興味ある方  
**定員** ①②どちらも5名ずつ(先着順)  
**締切** 8月21日(月)

申込み・問合せ 大阪市中央区社会福祉協議会(担当:中央区ボランティア・市民活動センター) ☎06-6763-8139  
tiiki@eos.ocn.ne.jp  
(メールの場合は、氏名・ご住所・連絡先・希望日を明記のうえ、お申込みください。)

申込みフォーム

夏休み特別企画! 自由研究にも!

認知症キッズサポーター養成講座

認知症ってなあに? お手伝いできること、いっしょに学んでみませんか?

**日時** 8月3日(木) 午後3時~4時30分  
**内容** 「認知症ってなんだろう」  
〇×クイズや寸劇をまじえて、認知症について学びます。  
**場所** 大阪市中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも(中央区上本町西2-5-25)  
**参加対象** 中央区在住の小学生  
\*保護者・きょうだいの参加も可能です。  
**定員** 10名(申込み多数の場合抽選) **締切** 7月27日(木)

申込み・問合せ 大阪市中央区社会福祉協議会内 中央区キャラバン・メイト事務局 ☎06-6763-8139 FAX:06-6763-8151  
momo@osaka-chuo-shakyo.com

申込みフォーム

体を使って楽しく介護予防! **けん玉先生大募集!**

フレイル予防として開催している「けん玉教室」でけん玉を教えていただく「先生」のための教室を開催します。けん玉をやりたい方は「けん玉教室」にどうぞ!!

「けん玉先生教室」開催日 1回だけ出席でもOK

**日時** 7月15日(土)・8月19日(土)・9月16日(土) 午後2時~3時30分  
**場所** 大阪市中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも3階(中央区上本町西2-5-25)  
**申込み・問合せ** 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) ☎06-6763-8139

「教えるほど上手くないから...」  
「段ももってないし...」という方でも大丈夫です!一緒に楽しみましょう!

「けん玉教室」  
**日時** 毎月第3火曜日、第3土曜日(祝日の場合は休み) 午後2時~3時30分

東老人福祉センターからのお知らせ **申込み・問合せはコチラ**

中央区  
東老人福祉センター  
中央区農人橋1-1-6  
TEL:06-6941-7719

けん玉教室

家でもできて、体幹も鍛えられるけん玉をしませんか!

**日時** 8月3日(木) 午後2時~4時  
**場所** 中央区東老人福祉センター  
**参加対象** 市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)  
**講師** 横山 郷史さん(日本けん玉協会2級指導員)

**費用** 無料  
**定員** 10名(要申込・抽選)  
**締切** 7月27日(木)  
**申込み** 電話・窓口にて受付  
抽選のうえ、当選した方に連絡します。

南老人福祉センターからのお知らせ **申込み・問合せはコチラ**

中央区  
南老人福祉センター  
中央区島之内2-12-6  
TEL:06-6213-2172

けん玉で楽しく運動しよう!!

けん玉を楽しみながら脳を活性化し集中力をアップ! 体幹を鍛えて健康増進を図りませんか?

**日時** 8月26日(土) 午後1時30分~2時30分  
**場所** 中央区南老人福祉センター  
**参加対象** 市内在住の60歳以上の方  
**講師** 田窪 広志さん(日本けん玉協会 中央区子ども・子育てプラザけん玉講師)

**費用** 無料  
**定員** 15名(要申込・抽選)  
**締切** 8月17日(木)  
**申込み** 電話・窓口にて受付  
抽選のうえ、当選した方に連絡します。





# 気になる「もも」はありますか？

今年の「もも」も豊作です！



## 地域包括支援センター

高齢者のなんでも相談窓口



相談対応だけでなく、「介護保険について」「フレイル予防」などの出前講座もしていますので、ご依頼お待ちしております！

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが地域で安心して生活できるよう、介護や生活など様々な相談に応じています。電話、窓口での相談だけでなく、訪問もできますので、お気軽にご相談ください！

### 問合せ

中央区地域包括支援センター 06-6763-8139

担当地域 桃園地域、桃谷地域、東平地域、金鰈地域、瀧美地域、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

中央区北部包括支援センター 06-6944-2116

担当地域 愛日地域、集英地域、中大江地域、南大江地域、玉造地域



## 東・南 老人福祉センター



いきいき百歳体操

歴史・健康ウォーキング

歌広場

老人福祉センターは地域の高齢者が健康で明るい生活を営むための施設です。中央区には東と南に2つのセンターがあります。サークル・同好会は見学・体験ができますのでお問い合わせください。

問合せ 東老人福祉センター 06-6941-7719  
南老人福祉センター 06-6213-2172

7月号のセンターだよりはコチラ！



東老人福祉センター



南老人福祉センター



## 見守り相談室

見守り相談室は、地域の方が日頃から気にかけて助け合えるよう地域の見守りネットワークづくりをめざし、次のような活動をしています。

- 民生委員、地域福祉コーディネーターなどと連携した要介護者の見守り
- 制度利用や支援につながらない方への訪問
- 地域と連携した関係機関や介護・医療の専門職へのつなぎ



こんな人に気づいたらご相談ください

- 最近物忘れが増えたみたい
- 新聞・郵便物がたまっている
- いつも見かける場所で見けなくなった
- 親の介護で疲れているようだ
- あいさつや声かけの様子がいつもと違う
- 道に迷って家に帰れなくなったことがある

## 子ども・子育てプラザ

中央区子ども・子育てプラザでは、子育てに関する各種講座やイベント乳幼児と保護者のつどいの広場、児童の自由な遊び場やイベントを開催しています。また大阪市ファミリー・サポートセンター(子育てを応援してほしい人と応援したい人の相互援助活動)の中央支部で相談、調整を行っています。



つどいの広場

おんがく遊び

将棋をしよう！

問合せ 中央区子ども・子育てプラザ 06-6213-2171

もっと知りたい方はこちらへ



## ボランティア・市民活動センター

中央区ボランティア・市民活動センターでは、ボランティアに関する相談や活動者の方々をサポートします！詳しくは「ボランティアのあれこれ」をご覧ください！



エコキャップ仕分け活動！

仲間と一緒に活動！

はじめてでも安心！

問合せ 中央区ボランティア・市民活動センター

「ボランティアのあれこれ」はこちら



「どんなボランティアがあるのか」「自分に合ったボランティアは何なのか」そういったことはぜひ一度私にご相談ください！



## くらしサポート中央

・生活や仕事に困ったら

くらしサポート中央では「仕事」「生活」「家庭」「お金」など、日々の暮らしの困りごとと一緒に考え、解決のサポートをします。

問合せ くらしサポート中央(中央区役所4階45番) 06-7507-1487

## あんしんさぽーと

・お金の管理がうまくできない

あんしんさぽーとでは、認知症や知的障がい、精神障がいのある方などが安心して生活ができるよう、福祉サービスなどの利用援助や日常的な金銭管理サービス、書類等の預かりサービスなどのサポートを行います。

利用できる方

- 認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方で次のいずれにもあてはまる方
- 大阪市内に在住の方
- 契約時に意思の確認ができる方

もっと知りたい方はこちらへ



## 生活支援体制整備事業

「シニア知っ得帳 第4版」を発行します！

高齢者の元気な暮らしに活用できるよう中央区内の情報をまとめ、地域会館の活動や老人福祉センターなど参加してみようと思えるものや自宅に来てくれる生活支援サービスの情報、もしもの時に備える携帯電話情報などを掲載しています。今後、区役所や各会館、包括支援センター、ふれあいセンターももに設置していきますので、ご活用ください。他にも掲載してほしいことなど多くのご意見もお待ちしております。

