

百（もも）のおたより



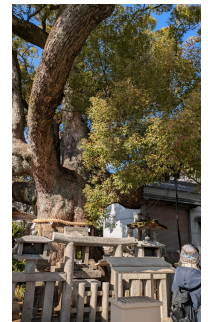
百という字は「もも」と読めて『ふれあいセンターもも』の名前の由来でもあります。そして、ふれあいセンターももから「百歳になっても元気に過ごせるように」という思いを込めた情報紙が「百（もも）のおたより」です。

ももフレ 参加者募集！

フレイル予防で毎月第2火曜ウォーキングやフレイル講座を行っています。



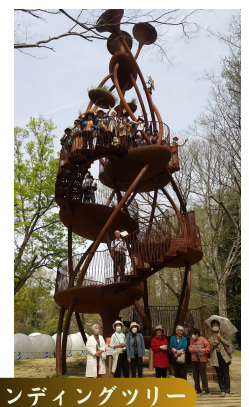
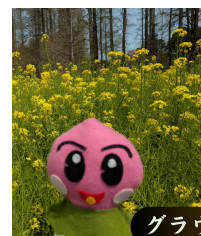
2月は旧南海電鉄平野線平野駅プロムナード→全興寺「地獄堂」→かたな博物館→杭全神社
スリルたっぷりの地獄めぐり体験が楽しかったです。
当日は平野線跡で「昔乗ったわ～」と昔の話や「こんなお寺初めて来たわ～」など新たな発見を楽しんでおられました！



3月は真田山陸軍墓地→三光神社→鶴橋商店街
陸軍墓地の広大さと墓石の多さにビックリ！
真田幸村の銅像はとても立派でした。
帰りはレトロな日之出商店街を散策しながら、鶴橋商店街へGO！



4月は長居公園植物園へ、快晴で桜も満開！
大勢のご参加でした。様々な美しい花の写真を撮る手が止まりません。樹木をイメージしたグラウンディングツリーにも皆さん登りました！



グラウンディングツリー

けん玉教室

フレイル予防として「けん玉教室」を開催しています。
年齢、性別、けん玉の腕は問いません！
難しい技も必要ありません。



ラジオ体操から、基本の持ち方、基礎の技から
難しい技までやってるよ！一緒に始めようっぴい！

<けん玉効能>

手先の器用さや脳の活性化に効果的な遊びです。けん玉をすることで、
体幹筋や足腰の強化、姿勢の改善、体脂肪の燃焼、手と目の協調性や
深部感覚の発達、バランス力の向上など、様々な健康効果が期待できます。



ももっぴい



けん玉積木

毎月第3火曜日、第3土曜日

午後2時～3時30分まで

ふれあいセンターもも 3階

岩ちゃん先生の パソコン相談室

おしえて!

参加費無料！どなたでも参加OK



スマホも
聞いてね!

パソコンは持ち込み可能
貸し出しもできます!

スマホは使えるけどパソコンの使い方を忘れて
しまった！ワード、エクセル、いろんなソフト
の疑問などお気軽に相談できます。テーマを決
めたパソコン教室もやってます。

サポーター 大募集!

パソコンに詳しい方、教える
お手伝いしてみませんか?

毎月一回水曜日

午前11時～正午まで

ふれあいセンターもも 3階



生活支援コーディネーターって?

- 高齢者の皆様の「あったらいいな」や「やってみたい」のお手伝いをしています。
 - ・健康づくり&仲間づくり + 地域の空きスペース ⇒ 体操教室を立ち上げ。
 - ・電球の取り換えが大変 + それならお手伝いできそう ⇒ 地域支え合いグループの立ち上げ。
- 地域の助け合い活動を始めるお手伝い、気軽に立ち寄れる居場所づくりなど「地域に知り
合いをつくりたい」「こんなことなら自分にでもできる」など皆様のお声をお聞かせください。

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)

【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/>

(中央区社会福祉協議会ホームページはコチラから)

