

## 自分らしく社会参加を！

生野区に暮らしている高齢者は、介護予防に対する意欲が大阪市平均よりも全体的に低い傾向にあるというデータがあります。

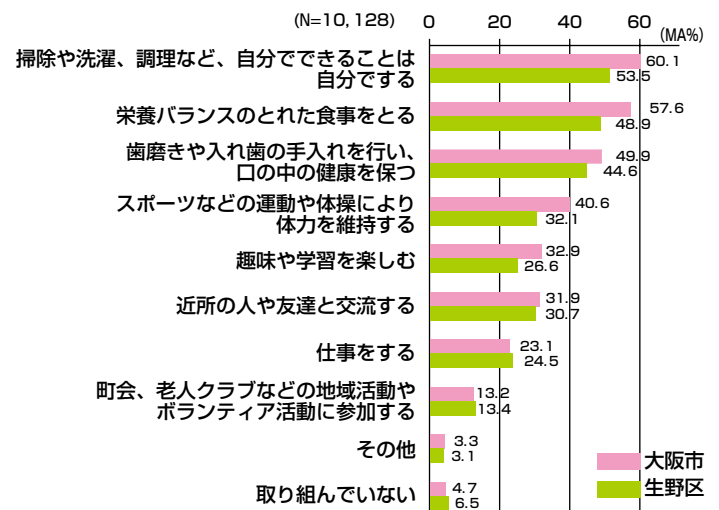
みなさんできるだけ元気で暮らしたいという思いは一緒だと思います。

身近な活動に参加して外出の機会が増えたり、人と交流すること、その中で日常生活の情報を交換したり、自分ができることを役割として担い、誰かに必要とされたり、感謝されたりといったことが、心身の健康にとって大切です。

### 介護予防のための取組み

(大阪市福祉局 調べ)

あなたが、介護予防として、今取り組んでいること、または、今後取り組みたいことは何ですか。(〇はいくつでも)



## ボランティアデビュー講座

<居場所づくり編>

無料

生野地域にある「いろんな形の居場所づくり」。そんな多様な活動をちょっとだけご紹介します！

「子どもの居場所づくり」、「お花のお世話」、「農園を拠点にした居場所づくり」…

ボランティアとして参加してもよし！活動をはじめのヒントにしてもよし！

めざすは、「助け上手」「助けられ上手」です。

有償・無償などいろんな形のボランティア活動も紹介します。

日時：**11月9日(木) 14:00~16:00**

場所：生野会館・老人憩の家（生野東3-10-31）

内容：活動紹介（生野会館開放するデー！、いちょうまなびっこクラブ、花と緑の推進委員会、松野農園）

その他、有償ボランティア、助け合い活動など

グループワーク

※終了後、個別相談もできます！

申込・問合せ：生野区社会福祉協議会

TEL:06-6712-3101

対象：活動に興味のある方（現在ボランティア活動を行っている方もOK）

定員：30名

写真提供：



主催：(福) 生野区社会福祉協議会、NPO法人フェリスモンテ、NPO法人ナルク大阪南いちょうの会

## 教えて!! いくののセンパイ③

東小路校下の三宅さん。5年前から東小路老人クラブ「<sup>じゅげむかい</sup>寿限無会」の代表をされています。寿限無会では会員だけに限るのではなく、「どなたでもどうぞ！」をキーワードに地域に開けた活動を進めています。元気のヒケツは？とお聞きすると、「地域のためにやっていることが、自分の力にかわる」と答えてくださいました！



# 続！サロン・居場所づくり情報

サロン活動は、気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」をすすめています。お近くのサロンに行ってみませんか？



松野農園

開 開催日時 対 対象 参 参加費 問 問合せ先 ㄨ 一言メッセージ

## 松野農園

(生野東3-13-3)

- 開 9:00~17:00 (土・日・祝は休み)
- 対 どなたでも
- 参 無料(イベント等は一部実費)
- 問 06-6752-4695
- ㄨ 読書会や音楽会などのイベントも随時おこなっています。いつでも気軽にお立ち寄りください！

## 勝山みんなが集うば おひいさん

(生野西1-15-7)

- 開 第2火曜日 13:00~15:30
- 対 どなたでも
- 参 100円
- 問 06-6716-4644
- ㄨ 手作りのぜんざいもあります！おもちは朝からついてます！

## おしゃべりBaR(場)

生野本通中央商店街交流スペース

- 開 第4金曜日 10:30~12:30
- 対 どなたでも
- 参 50円 飲み物あり(お菓子付)
- 問 06-6741-2108
- ㄨ 紙芝居を観て、歌を唄って、「おしゃべりに花を咲かせましょう」！おしゃべり場に寄ってき〜

## いわき生野学園ふれあい喫茶

いわき生野学園(小路3-19-19)

- 開 第3月曜日 14:00~16:00
- 対 どなたでも
- 参 100円
- 問 06-6753-1121
- ㄨ 近隣へふれあいお弁当宅配もさせていただきます。

## かめやん家のつどい

かめやん家(巽中4-13-4)

- 開 第4水曜日 14:00~15:00
- 対 どなたでも
- 参 無料
- 問 06-6753-1011
- ㄨ 講座やゲーム、物作り等、催し物をしています。一緒にお茶も楽しみましょう！

## い.ら.カフェ

薨(巽南3-7-30)

- 開 毎日 9:00~17:00
- 対 どなたでも
- 参 100円~
- 問 06-6752-1339
- ㄨ 地域交流スペースとして皆様にご利用いただいています。持込OK!



勝山みんなが集うば おひいさん



かめやん家のつどい



おしゃべりBaR(場)

## マンションで体操教室が はじまりました！

北巽地域にあるマンションでは、「日頃から顔の見える関係づくり」に積極的に取り組まれています。その一環で「介護予防」の要素もプラスし、9月に体操教室がはじまりました！座ってできる体操なので、たくさんの方が参加できます。講師は、ボランティアの方がやってくれています。

