

いきいき百歳体操一覧

日時	場所	参加費	対象
毎週木曜日 10:30～	つるはし交流ひろば ぱだん (鶴橋2-15-28)	無料	北鶴橋・御幸森・中川地域 にお住いの方
毎週土曜日 10:00～	大阪朝鮮会館 1 階ロビー (桃谷4-15-7)	500円/月	60歳以上の方
毎週月曜日 ①13:30～②14:40～	勝山会館・老人憩の家 (勝山南1-4-4)	200円/月	どなたでも
毎週火・土曜日 ①10:00～②10:40～(週2回)	生野区老人福祉センター (勝山南4-7-35)	無料	60歳以上の生野区民で 老人福祉センター利用証要 新規毎回10名申込み
毎週火曜日 ①10:00～②11:00～	生野会館・老人憩の家 (生野東3-10-31)	200円/月	生野地域にお住いの方
毎週月曜日 ①10:00～②13:30～	西生野会館・老人憩の家 (生野西4-4-16)	200円/月	西生野地域にお住いの方
毎週火曜日 13:30～	生野南会館・老人憩の家 (林寺6-2-6)	100円/月	生野南地域にお住いの方
毎週火曜日 ①10:00～②11:00～	小路会館・小路老人憩いの家 (小路2-23-8)	200円/月	小路地域にお住いの方
毎週月・木曜日 10:00～(週2回)㊤	巽南会館・老人憩の家 (巽南1-15-29)	300円/月	巽南地域にお住いの方
毎週木曜日 ①10:00～②11:00～	舍利寺中央公園会館 (勝山南4-7-18)	200円/月	舍利寺地域にお住いの方
毎週土曜日 10:00～	巽東小学校多目的室 (巽東3-8-13)	無料	巽東地域にお住まいの方
毎週火曜日 13:30～	東中川会館・老人憩の家 (新今里2-12-35)	無料	東中川地域にお住いの方
毎週月曜日 ①13:30～ ②14:30～ (第1月曜のみ①13:00～㊤)	鶴橋会館・老人憩の家 (桃谷1-2-39)	200円/月	鶴橋校下にお住まいの 65歳以上の方 各25名
毎週木曜日 10:00～	田島会館・老人憩の家 (田島4-20-3)	200円/月	田島校下にお住いの方
毎週水曜日 ①10:10～②11:10～	巽会館・老人憩の家 (巽中2-21-31)	無料	巽校下にお住いの方
毎週木曜日 14:00～	巽西第四振興町会会館 (巽西4-6-12)	無料	巽西第四振興町会の方 お近くの方
毎週金曜日 ①10:00～②11:00～	北巽会館・老人憩の家 (巽北2-4-16)	200円/月	北巽校下にお住いの方
毎週火曜日 ①13:30～②14:30～	林寺センター (林寺2-16-3)	200円/月	林寺校下にお住いの方
毎週月・金曜日 9:30～ (週2回)	東小路会館・老人憩の家 (小路東3-7-20)	無料	東小路地域にお住いの方

※ 場所によっては、満員で入れないこともあります。

※ ㊤・・・百歳体操とあわせて、「かみかみ百歳体操」をおこなっているところもあります。

生活支援コーディネーターが調べた情報紙

いくのでいこう！

IKUNO-de-IKOU

憩



人とのつながりが
おもしろい



教えて!! いくののセンパイ㊤4㊤★生活支援コ-ディネ-タ-活動報告★広がっています!「いきいき百歳体操」

社会福祉法人 大阪市生野区社会福祉協議会



生野区在住で、音訳ボランティアグループ「かたつむり」の虎谷千佳子さん(75歳)にボランティア活動についてお聞きしました。(※音訳ボランティアグループとは)

仕事で忙しく、地域の人と顔を合わせる機会少なく...

👂 ボランティアをはじめようと思ったきっかけは？

❗ 私は流通業に35年勤めていました。60歳の定年を間近に迎え、第2の人生についてどうしようか考えていた頃、生野区社会福祉協議会で開催されたボランティア講習会に行って音訳ボランティアを知り、養成講座に行ったのがきっかけです。活動をはじめて15年目になります。



ボランティア活動は『つながりへの入り口』

👂 ボランティアをはじめてどんなところが楽しいですか？

❗ 今日行く場所がある。そして役割があることです。ボランティア活動するとたくさんの仲間がいる。体調を崩した時もボランティア活動の仲間に相談したりして、大変助けられました。
【つながり】があるって本当にありがたい。そしてボランティア活動は、誰かのためにお役にたっているというところも私のやりがいや楽しさにもつながっています。ボランティア活動をきっかけに、地域行事への参加にもつながりました。ボランティア活動が入口になって、今では地域の食事サービスなどにも参加させてもらったりしています。



勇気をもって一歩！踏み出そう

👂 これからボランティアをはじめたいと思っている方に一言お願いします。

❗ 毎日やること、毎日どこかに行くことがわたしの元気の源です。最初の一歩はなかなか踏み出せないけど、何か講座などがあればまずは参加されるのがよいと思います。自分に合った活動と出会えると思います。



※音訳ボランティアとは、視覚に障がいのある方のために、墨字(活字)で書かれている書籍や雑誌、広報誌、新聞などの内容を“音声にして伝える”ボランティアです。

「つどいの場をはじめたい!」「活動に参加してみたい!」と思ったら…下記までご連絡下さい!
生野区社会福祉協議会では、その気持ちを応援しています。

社会福祉法人 大阪市生野区社会福祉協議会
〒544-0033 大阪市生野区勝山北3-13-20
☎06(6712)3101(代) ☎06(6712)3001
🌐http://ikunoku-shakyo.jp/

生活支援コーディネーターが調べた情報です。
把握しきれていない情報は、追加していきたい
と思っておりますので、ご連絡ください。
生活支援コーディネーターは自主的な健康づくり
や介護予防活動を応援しています。

生活支援コーディネーター活動報告

たすけ上手

栽培ボランティア養成講座 ～男性の居場所づくり編～

できた野菜で松野農園さんをお借りしてピザ作り



定年退職後から75歳までの男性を対象に「栽培ボランティア養成講座」が、生野区在宅サービスセンターではじまりました。

有機無農薬野菜栽培の基本を学ぶ座学をまじえて、区在宅屋上にある菜園で実習もおこなっています。できた野菜は今後施設などに寄付予定。

皆と一緒に過ごしながらか「自分の持ち場」に集中できるのが農の醍醐味

スマホボランティア講師養成講座

地域の高校生を講師に迎え「若者のスマホの使い方」を学びました

生野区在住65才以上の方を対象にNPO法人きんきうえぶと共催で「スマホボランティア講師養成講座」を開催。

高齢者の方が、LINEをはじめ災害時の活用等を学び、今後スマホ講師ボランティアとして活動予定。



相撲甚句講習会開催

新日本相撲甚句会会長・上間さんらを講師にお迎えし、生野区老人福祉センターと共催で開催。

腹式発声法でお相撲さんが唄う「相撲甚句」は健康維持・増進など介護予防にもつながります。



講習会の様子