

生活支援コーディネータが集めてきた情報や地域の活動を紹介します！

# みてみて通信



## 地域のお宝み〜つけた！



### 地域で活発な百歳体操

今回は南港での百歳体操の取組みをご紹介します！！

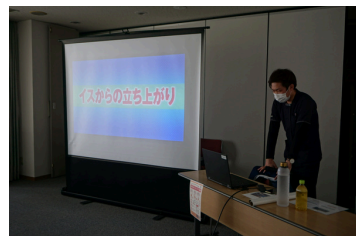
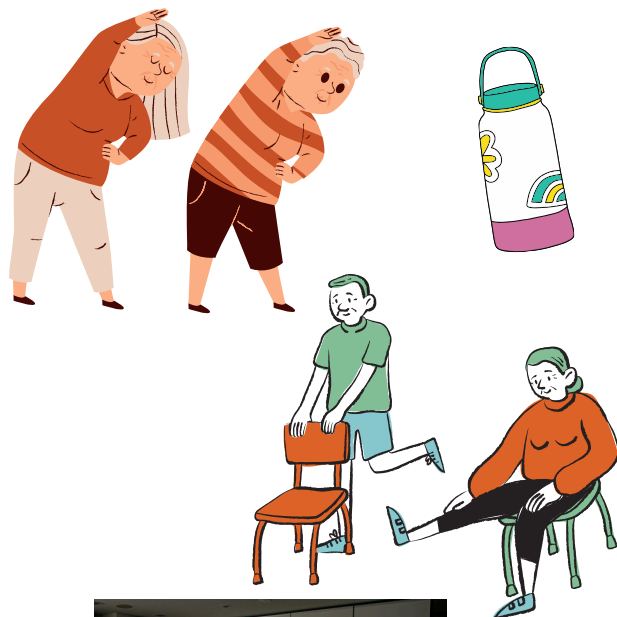
◎海の町では月に一度理学療法士による指導を導入。

◎太陽の町では【しゃきしゃき百歳体操】、【かみかみ百歳体操】も取り入れています。

◎花の町では週2回の開催で、住民ニーズを適切にカバーされています。

百歳体操は介護予防の役割と住民の集いの場としての機能を両立できているようです！

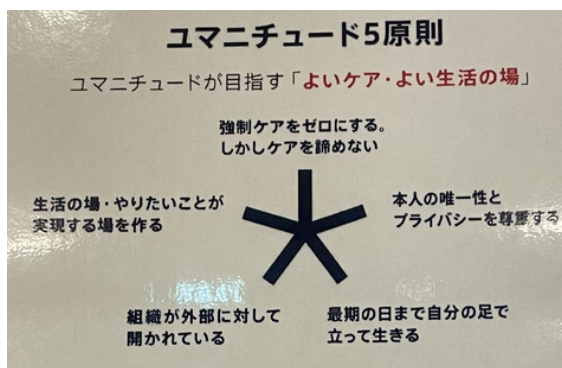
☆住之江区社会福祉協議会では百歳体操フォローアップ講座を開催しました！



## ★コミュニティスポット紹介 ユマニテカフェ♪

お問い合わせ：しらなみ06-6569-6060

ユマニテはユマニチュード「その人らしく生活する」から命名され、体操、ボッチャ、脳トレ、栄養学など参加者が楽しみながら交流する場となっています！  
毎週水曜日10時から開催されるカフェは100回を超えるコミュニティスポットとして賑わっています



# ★住民参加の活動拠点

## UR南港ひかりの団地13棟集会所

UR南港ひかりの団地はURコミュニティ大阪住まいセンターが管理運営されており、同団地には生活支援アドバイザーが常駐し住民の方の生活を様々な角度からサポートされています。

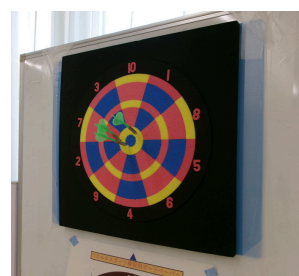
また、UR南港ひかりの団地集会所では住民向けに多彩なイベントを展開されています！『ウェルネスダーツ』『エコバックづくり』『スマホ教室』を開催されました。各イベントは健康をはじめ関心の高い内容が準備され、大いに盛り上がりを見せています。今後も住民にとって相談できる、つながりができるスポットになっていきそうです！



♡ エコバックづくり



♡ スマホ教室



♡ ウェルネスダーツ

### 担当者でつなぐ一問一答♪



南港地域担当:楊

Q1,担当地域(南港)の魅力

A、高齢化率が高い等の地域課題はあるが、自然が豊かで可能性を秘めたところ。

Q2,生活支援コーディネーターとしてのやりがい

A,地域と向き合って、ソーシャルワークを究めていける！

Q3,マイブーム

A,マテ茶〜リハビリの先生に教えてもらいました。

Q4,自己分析

A,良くも悪くも我慢強い。

## 生活支援コーディネーターは

通いの場、集いの場、つながる機会、特技の発揮を支援しています！  
地域のみなさまからの情報をお待ちしています！！

お問合せ先：住之江区社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）  
戸川・佐々木・林・川上・楊

TEL:06-6686-2234

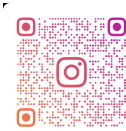
FAX:06-6686-0400



Facebook・Instagramでも  
情報は随時更新しています



Facebook



SUMINOESYAKYO

