

つうしん ささえあい通信

(平野区生活支援コーディネーターだより)

Vol. 18



百歳体操サポーター養成講座に参加してきました！

みなさん「いきいき百歳体操」はご存知ですか？
手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動で、特に足腰の筋力を強化します。区内では現在48ヶ所で取り組まれています。



東出戸会館 いきいき百歳体操



さとのぬくもり百歳体操

7月には、いきいき百歳体操を地域で実践するサポーターを養成する講座が区役所で開催されました。当日は、百歳体操の立ち上げを検討されている方、すでに活動されている方など約25名の方が参加され、声かけのポイントなどを学んでおられました。

今回、区役所の保健師さんから「これから地域で活躍されるみなさまにぜひ『社協』『ささえ愛支援員（生活支援コーディネーター）』を知っていただきたい」とのご依頼を受け、お話をいたしました。

ささえ愛支援員は、百歳体操の立ち上げにあたって、活動場所を一緒に探したり、自分たちで続けられる工夫を一緒に考えたり、保健師さんとともに地域のみなさんの取組みを応援します。また立ち上げ後も、定期的に訪問し、お困りごとがないかお聞きしたり、素敵な工夫を見させていただいたり、その活動が継続できるよう必要に応じて支援しています。

「何か活動できないかな」「空きスペースを探している」そのようなお声がございましたら、ぜひ聴かせてください。

裏面へつづく

日常の移動を支える交通を考えよう！オンデマンドバス編

以前より停留所も増えましたが、高齢者の移動手段としては、使ったことがないとの声を耳にするオンデマンドバス。理由の一つは帰りの便の確保が難しいこと。結局遠回りして帰ってきた、というケースも…。

どんな時にどんな風になら使えるのか？

今回、イベントにオンデマンドバスで参加される高齢者のグループに同行させていただきました。



7・22区民センターでの講演にオンデマンドバスを使って参加！



7月22日コミュニティプラザ平野での講演「認知症になっても安心して生活できる地域づくりin平野」に参加するため、喜連西地域の高齢者グループ・喜望の会がオンデマンドバスを予約されました。



今回は全員同一行程なのでスマホではなく電話でまとめて予約しました（予約は、3日前から可能）。定員いっぱいの8人分、「老人憩の家」⇔「コミュニティプラザ平野」とし、行きと同時に帰りの便も予約されました。帰りの便は、講演終了時間の

30分後に設定し、ほぼ定刻通りにやって来ました。

参加者の半数は90歳代で自転車移動が困難になる年代。ロビーでバスを待つ間に感想を伺うと、「良かった」と皆さん。「次は老人センターの催しに使いたい」という声も。何より、みんなと一緒に外出できたことが楽しかったかもしれませんね。

タクシー予約もアプリの昨今、これからも移動手段の模索は続きます。ささえ愛支援員も応援します！

Osaka Metro オンデマンドバスコールセンター

☎ **0570-08-6600** (7:00~17:00) 平野ABエリアは②を押す

お問い合わせ

社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会

【令和5年9月発行】

平野区ささえ愛支援員（生活支援コーディネーター）

☎ **06-6795-2525** 担当：中西・坂本・小幡・蓬萊・矢野・橋詰



●所在地：〒547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター（にここセンター）

TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929

●開館時間：平日9:00~19:00（土曜日17:30まで）

●休館日：日・祝・年末年始

f 平野区社会福祉協議会

