

# みてみて通信

生活支援コーディネーターだより

## 地域のお宝み〜つけた!



生活支援コーディネーターが集めてきた情報や、地域の活動の様子をご紹介します!

〜地域活動のご紹介〜

参加メンバー募集中!



### 住之江地域

#### のびのび会

場所：住之江公園  
日時：毎週金曜日(祝日・雨天中止)  
10:00~11:00



住之江公園を毎回コースを変えながらウォーキング・スロージョギングで健康作りをしています。季節の植物、野鳥観察も楽しまれています。カワセミやウグイスも観察しました!

集合場所は住之江公園通り側入り口から入った児童広場付近です。



どなたでもご参加いただけます

### 住吉川地域

#### 住吉川スマイルクラブ

場所：住吉川文化会館(東部)  
日時：毎月第3水曜日  
13:30~14:30



体操、干支作り、歌や踊りの鑑賞会、ポッチャ、住之江の歴史など楽しいプログラムを実施しています。毎年恒例の干支作りはみなさん楽しみにされています!

どなたでもご参加いただけます

#### 相談会

### 平林地域



#### 南港東deかなえる体操

場所：UR南港前団地1号棟集会所  
日時：毎月第4火曜日  
14:00~15:00



新聞紙を丸めた棒を使って理学療法士による体操を実施しています。体操終了後、地域包括支援センター職員が介護や生活に関する相談会を行っています。

対象は平林地域にお住まいの方

## 新北島地域



### かがやき百歳体操

場所：新北島市営住宅第3集会所  
日時：毎週金曜日  
14:00～15:00

どなたでもご参加いただけます  
笑いに来てください♪



百歳体操に加え、ボケない小唄・ボケます小唄や脳トレなどを取り入れ楽しくをモットーに取り組んでいます。ポッチャやリズムに合わせて体操することも♪

## 清江地域



### ひだまりの会

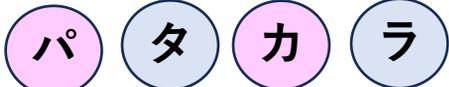
場所：敷津浦住宅1号館集会所  
日時：毎月第2・4木曜日  
13:30～15:00

対象は清江地域にお住まいの方



大人の塗り絵・ポッチャ・手芸クラフト・音楽会などを実施しています。お茶を飲みながら楽しいおしゃべりタイムもあります♪

### 食事の前にパタカラ体操



パタカラ体操とは「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える体操の一つです。声を出してやってみてください♪

地域では他にもたくさんの活動があります。健康作りに役立ててみてください。



ちょっとしたスペースがあるけど  
何か活用できへんかな

集会所で体操教室を  
やっている！

新しく活動を  
立ち上げたい！

ボランティア活動に  
興味あるねんけど...

地域にこんな素敵  
な場所あるよ！

**情報をお待ちしています！**

地域で皆さんが集まって行っている活動や居場所を教えてください！  
生活支援コーディネーターが情報を集めて発信していきます！  
お声があれば積極的に伺います！ 「こんなことやってみたい」  
「特技や趣味をいかせないかな」の実現のお手伝いをします！

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)  
TEL: 06-6686-2234 FAX: 06-6686-0400



02201000000  
03044+3377  
ききなみ