あべちょこ

～あべのの情報をちょこっとお届け～

ちいきつながり応援隊 情報紙
Vol.18
2026年度
11月発行



毎年5回

阿倍野地域　認知症・介護予防講演会

阿倍野地域では、年5回、認知症・介護予防講演会として様々な講座が開催されています。主催は阿倍野地域活動協議会福祉部会、もしくは中部地域包括支援センターです。

第1回 6月4日「介護保険の話･自転車講習」



第一部は中部地域包括支援センターから、介護保険の申請のしかたや利用できるサービスなど、大阪市作成の「ハートページ」というガイドブックを参照しながら説明がありました。

第二部は阿倍野区役所市民協働課地域みまもり隊から、道路交通法改正により強化された罰則や反則金など、寸劇を交えて説明がありました。

それぞれ質問も活発に出て、皆さんの関心の高さがうかがえました。



第2回 9月17日「認知症と歯科の深い関係」

阿倍野区歯科医師会の会長、吉村信一（よしむらしんいち）先生より、認知症の予防という面からも口腔環境がいかに大切かのお話がありました。

また、二色のガムの混ざり具合から噛むちからを見る「噛むカムチェックガム」を使用し、みんなでそれぞれ確認しました。

時折笑い声や感嘆の声があがり、和気あいあいとした空気のなか終了しました。

今後の予定

第3回：11月21日（土）「親の老い・自分の老後を考える」※エンディングノート配布
第4回：12月22日（火）「健康チェック（仮題）」※みどり教室出張バザー同時開催
第5回：年明け後に実施予定

阿倍野地域では、毎月、地域の方と専門職とで会議が実施され、地域で起こったお困りごとや相談に関して話し合いが行われています。

講座の内容はその会議の中で適時に話し合われ、実施に向けて調整が進められており、参加された方からは毎回非常に高い満足度を得られているとのことです。



阿倍野地域活動協議会福祉部会長
勝沼（かつぬま）　良一（りょういち）　氏

会　場　**阿倍野連合会館（阪南町2-13-29）**

問合先　阿倍野地域福祉コーディネーター　中川
090-2040-6841

長池地域

新たに２カ所で百歳体操が始まりました



百歳体操は、手首足首におもりをつけ、映像を見ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。長池地域では、長池連合会館に加えて、新たに桃ヶ池会館と特別養護老人ホーム ミネルヴァあべので百歳体操の活動が始まりました。

桃ヶ池会館は長池地域の北側に位置し、これまで長池連合会館はちょっと遠かったという方も参加しやすくなりました。

9月7日に初回を行い、初めて百歳体操をするという方も多く参加されました。2セット行ういすからの立ち上がり運動では、「もう1セット」というアナウンスの後「えー！」と思わず声が上がる場面もあり、和やかな雰囲気で活動がスタートしました。



桃ヶ池会館

特別養護老人ホーム ミネルヴァあべのでは、「地域のためになることをしたい」という思いから、百歳体操を始めることになりました。地域と施設が協力しながら取り組まれることで、より安心して暮らせる地域づくりにつながります。

9月10日に体験会を行い、10月1日から活動が開始しました。体験会では阿倍野区役所の保健師さんによる百歳体操の説明がありました。

筋肉量が増加する仕組みとして、1回運動してから2～3日休んで筋肉を回復させると、その過程で筋肉量が増加します。
そのため、週1～2回百歳体操を行うのが効果的です。





ミネルヴァあべの

長池地域の百歳体操は11回につき500円のスタンプチケット制で実施しています。このスタンプチケットは長池地域の百歳体操3か所で共通なので、ご自身の予定や体調に合わせて参加していただけます。

毎日をいきいきと過ごすために百歳体操をしてみませんか？

桃ヶ池会館 桃ヶ池町1-3-8 毎週月曜日 13:30～14:00

特別養護老人ホーム ミネルヴァあべの 昭和町3-4-27 毎週木曜日 14:30～15:00

対　象：長池地域にお住まいの方（他地域の方は要相談）
参加費：11回500円（スタンプチケット制）
持ち物：飲み物、上靴、下靴を入れる袋

長池連合会館（長池町19-1）では火・金曜日 15:00～15:30に実施しています



『あべちょこ』は、皆さまからの情報もお待ちしています。阿倍野区のステキな場所など

買い物を楽しみ、交流を育む

金塚ミニマーケット



毎月第2水曜日に、あべのマルシェの広場で「金塚ミニマーケット」が開催されています。会場には、約10のお店やボランティア団体が集まります。
新鮮な野菜をはじめ、朝作りたての和菓子、お好み焼き、漬物、クッキーやパン、アート雑貨など、バラエティ豊かな商品が並びます。自転車の安全啓発活動も行われ、買い物だけでなく、地域の交流の場にもなっています。



年に数回、イベントも行われています。取材当日は夏休みということで「スイカ割り」を開催。目隠しをしてスイカ割りに挑戦しました。参加者には、スイカ1切れがプレゼントされました。夏にはかき氷、冬にはぜんざいが振る舞われるなど、季節の楽しみも用意されています。

活動が始まったきっかけは、マンション内のスーパー「とよしまや」の閉店でした。「近くで買い物ができる場所があれば」という住民の声に加え、高齢の住民の孤立を防いで住民同士が交流できる居場所をつくりたいという思いが重なり、10年前に開始。フリーマーケットも同時開催し「自分の目で見て買い物をしたい」という住民の声に応えてきました。現在では、イベントの企画も運営委員会と出展者が力を合わせて考えています。

住民の高齢化など新たな課題もありますが、買った荷物を顔見知りの出展者や住民が部屋まで運ぶなど、助け合いながら活動を継続しています。買い物を楽しむことはもちろん、外出や住民同士の交流のきっかけにもなるミニマーケット。ぜひ一度訪れてみませんか？









日時 第２水曜 10時～12時（お盆は変更あり）

場所 あべのマルシェ 中央広場（旭町2-1-1）

主催　金塚ミニマーケット運営委員会（協力：阿倍野区北部地域包括支援センター）

出展者　アートラボネクスト、あべの作業所、阿倍野ひまわり作業所、美味匠庵（漬物屋）、お好み焼きはやし、シルフ（パン工房）、清福堂（和菓子屋）、パイオニア（八百屋）、ハッピーロードあべの、ヤクルト
同時開催　フリーマーケット（主催：ミセスエコ会）



ちいきつながり応援隊（電話・メールなど）までご連絡をいただけると嬉しいです。



お口のケアがめんどう…

お口に関する適切なケアは
認知症 や **肺炎** などの
予防 に **有効**といわれています



口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防や治療だけでなく、命に関わる誤嚥性肺炎の予防や、認知症の発症・悪化を防ぐために大きな効果を発揮します。

脳への刺激と咀嚼の維持

よく噛んで食べることで、血流がよくなり脳が刺激され、認知機能の向上につながると言われています。

いまある歯を大事にすることはもちろん、咀嚼機能を維持することで、体に必要な栄養を摂取し体を維持することができます。

また、近年、歯周病は全身疾患のリスクを高めるだけでなく、認知症の発症や進行に影響するという研究結果や論文が発表されています。

誤嚥性肺炎の際にも…

万一、食べ物などが誤って気管へ入ってしまった時も、普段から口腔ケアを心がけておくことで、お口の細菌数を減らし肺炎などの発症リスクを下げることが期待できます。

健康維持だけでなく、生活の質の維持にも口腔ケアは欠かすことのできない非常に大切なことです。



**口腔機能を維持して
元気でたのしい生活を
続けましょう！**

その一歩が命を救う!?

口腔ケアの大切さ



編集/発行：阿倍野区社会福祉協議会 ちいきつながり応援隊（生活支援体制整備事業）
住所：〒545-0037 大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8
Tel：06-6628-1212　　Mail：taiseiall@abenokushakyo.jp

ホームページはこちら！