



阿倍野区社協だより えいち

編集・発行

社会福祉法人 大阪市阿倍野区社会福祉協議会
大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8 阿倍野区在宅サービスセンター内
TEL.06-6628-1212 FAX.06-6628-9393

<https://www.abenokushakyo.jp>

阿倍野区社会福祉協議会

検索

vol. 61
2021.10

『えいち』の命名は、
「健康(Health)で
希望(Hope)にあふれる
人類愛(Humanity)に満ちた
幸せ(Happiness)をめざして
助け合う(Help)
我が町(Home town)阿倍野」
の頭文字 H から
『えいち(英知)』と名付けました

健康寿命を伸ばす鍵は フレイル予防から！

- 『フレイル』とは、簡単に言うと「加齢により心身が
老い衰えた状態」のことです。【健康な状態】と【日常
生活でサポートが必要な介護状態】の中間を意味し
ます。
- フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力
の低下につながり、何らかの病気にかかりやすくな
ったり入院するなど、ストレスに弱い状態になります。
- 例えば、健康な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱
を自覚するものの数日すれば治りますが、フレイルの状
態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、
怠さのために転倒して打撲や骨折する可能性があります。
また、入院をきっかけに寝たきりになってしまうことも…

まずは！『イレブンチェック』で
自分の“衰え具合”を点検！

栄 養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を 付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも 毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口 腔	③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を 普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週に2日以上、 1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動 を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が 速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 性 ・ こ ころ	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

青の欄の○が多ければ多いほど良く、赤は危険信号です。
赤の欄の○の数が6つ以上になるとフレイルリスクはぐっと高まり、
○が1つ増えるごとにリスクが2倍に増えていくことが飯島先生
らの研究によって分かっています。

【出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用】

そこで！ 動画を見ながら気軽にできる体操を
2つご紹介します！

1

全身体操&脳トレ 「気軽にリズム体操」

この体操は、「健康のためには毎日・
気軽に続けることが大切」をモットー
に健康運動指導士の明石先生ご指導
のもと、阿倍野区地域包括支援センタ
ーと昭和ランチが手作りの動画を作
成しました。座りながら・道具がな
くてもできる体操です。楽しみながら
運動を習慣づけると、寝たきり予防・
認知症予防に有効です。

区社協のホームページから動画を視聴できます！

こちらのQRコードからご覧になることもできます。
操作の分からない方は、お気軽にお問合せください。

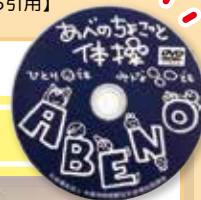


2

ひとりでも！ みんなでも！ 「あべのちょこっと体操」

いきいき百歳体操をアレンジし、理学療法士
の青山先生はじめ、皆さまのご協力のもと
介護予防体操のDVDを作成しました。

こちらのQRコードからご覧になることもできます。ご希望の
方にはDVDを差しあげます。お気軽にお問合せください。



DVD

- お渡し場所
- 阿倍野区北部地域包括支援センター
天王寺町北1-8-47 朝日プラザ天王寺105号 TEL.06-6777-1661
 - 阿倍野区中部地域包括支援センター
阪南町1-57-2 オルセ阿倍野1階 TEL.06-6629-8686
 - 阿倍野区社会福祉協議会/阿倍野区地域包括支援センター
帝塚山1-3-8 TEL.06-6628-1212(代表)/TEL.06-6628-1400(包括)
 - 昭和地域総合相談窓口 長池町18-20 TEL.06-4399-0120

生活支援体制 整備事業

『生活支援体制 整備事業』とは？

高齢者が地域でいきいきと
暮らしていくために

地域の特徴(強みや課題)を
つかみながら、今ある
介護予防や支えあいの
しくみを支援します

新たな取組みを
皆さまと一しょに
創っていきます

令和3年度より阿倍野区に

『第2層生活支援コーディネーター』が 地域包括支援センターの区域ごとに1名ずつ新たに配置されました！

これまでは区全体を担当する『第1層生活支援コーディネーター』のみで活動
しておりましたが、『第2層生活支援コーディネーター』を配置することで、
よりこまやかに地域の介護予防や支え合い活動のお手伝いを
させていただけるようになりました！

皆さまに地域のことを教えていただきながら、
いきいきと暮らし続けられるようなくみづくりをめざし頑張ります！

第1層生活支援コーディネーター	阿 倍 野 区 全 域	担当	どい
第2層生活支援コーディネーター	北部地域包括圏域(高松・常盤・金塚・文の里)	担当	たけうち
第2層生活支援コーディネーター	中部地域包括圏域(王子・丸山・阿倍野)	担当	たけうち
第2層生活支援コーディネーター	区地域包括圏域(長池・晴明丘・阪南)	担当	ささがわ

今後とも
生活支援コーディネーターを
どうぞよろしくお願い
いたします！





2021年度5年目を迎えた

『阿倍野区アルツハイマーデープロジェクト』 たくさんのご協力、ありがとうございました！

今年度は229カ所のご協力があり、コロナ禍ではありますが、「支援の輪」をさらに広げることができました。ロバ隊長のモデルも、みなさんの手で「切って・貼って・つないで」作成いただきました。ロバ隊長のモデルが阿倍野区内で風に揺れました～！

来年ももっとこの『阿倍野区アルツハイマーデープロジェクト』を広げて「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をめざしていきます！

たくさんの方のロバ隊長の写真を、ありがとうございました。
阿倍野区社協ホームページに掲載させていただいています。



ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンの隊長として、『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』への道のりを、急がず一歩一歩着実に進んでいく、という意味があります。



認知症について学んでみよう！！

認知症サポーター 養成講座のご案内

初級者向けの講座です。
認知症を正しく理解して、
認知症の方やその家族を
温かく見守る応援者になりませんか？

費用
無料

日 時… 11月26日(金) 午後2時～3時30分

場 所… 阿倍野区社会福祉協議会(帝塚山1-3-8)
※ZOOMでのオンライン参加も受け付けます

対象者… 認知症について関心のある方
定 員… 25名(対面15名、オンライン10名)

※ZOOM参加の方は、データ通信量を消費しますので、
Wi-Fi環境などインターネット環境の整った場所での参加をお願いします。

★電話にてお申込みください 申込み締切日…11月20日(土)

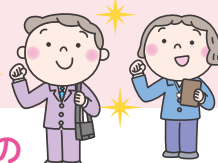
申込み・問合せ…阿倍野区社会福祉協議会 TEL.06-6628-1212

そのお困りごと、
ご相談ください！

仕事・生活・自立相談あべの

- 長く社会と関わっていない
- 仕事がなかなか決まらない
- 子どもの進路や将来が心配(不登校・高校中退)
- 経済的な不安や悩みがある
- 不安定な雇用のため生活が安定しない など

かかえこまずに、
まずはご相談ください
セーフティーネットを活用し、
あなたを応援
いたします



対象者 区内にお住まいで、不安定な雇用形態や低収入のため、生活に不安を感じている方

相談窓口 ▶ 仕事・生活・自立相談あべの
阿倍野区役所 1階7番窓口 TEL.06-6622-9795
月～金曜日 午前9時～午後5時30分(祝日、年末年始を除く)
【相談用メールアドレス】 abeno-konkyu@dune.ocn.ne.jp

※生活保護受給中の方は
担当ケースワーカーにご相談ください

新型コロナウイルス感染症の影響で
生活にお困りの方の相談も受け付けています

“安心して仲間同士でできる体操”を目的に作成しました！

自然にソーシャルディスタンスがとれる

「傘体操」DVD&テキスト

コロナ禍で外出自粛が求められ、集いの場の一時休止など、自宅で一日を過ごす高齢者の方が増えてきています。
そこで考えたのが『傘体操』です。

阿倍野区内では、あべのオレンジチームに相談された方で介護サービスにつながらない軽度認知症の方を対象に『脳とからだのワーク』を実践してきました。コロナ禍で休止していましたが、再開するにあたり考えたのが「傘を使うことで自然にソーシャルディスタンスを保つことができる『傘体操』」です。この体操は、進め方次第で参加する方の自発性を引き出すことができます。

またデイサービス等でもこのDVDテキストを使用いただければ、主体性を引き出せるものになると思いますので、ぜひご活用ください。

阿倍野区社協のホームページでも
動画配信中です。



問合せ…あべのオレンジチーム TEL.06-6628-1300
生活支援体制整備事業 TEL.06-6628-1212



テキスト

ぜひ、活用
してください！



認知症の相談窓口を もっと知ってもらうために 『ポケットティッシュ』 を作成しました！

コロナ禍の影響から、以前より認知症が少し進行した状態で相談が入る傾向にあります。閉じこもりの生活が長く続くことで進行も早まると思われます。

認知症は、ご本人、また家族だけで抱え込まず、早めに相談し、正しく認知症を理解することが大事です。認知症ご本人や家族が共に、これからの人生を豊かになるよう考えていただくきっかけになります。

相談窓口の電話番号やホームページにつながるQRコードも記載しています。

区内の専門機関、
金融機関など窓口
に設置させていただいて
います。

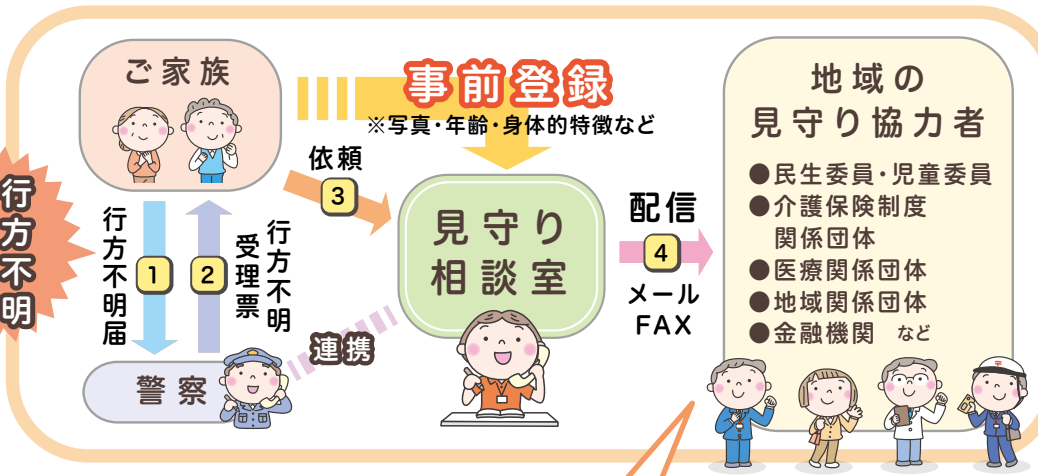


認知症等で行方不明になった方を
早期発見につなげる取組み

います
すめ

地域における見守りネットワーク強化事業 阿倍野区見守り相談室

事前に登録している方が行方不明になった場合に氏名や身体的特徴等の情報をメール・FAXで協力者に配信しています。



協力者のご登録を受け付けています！ 現在の協力者登録数 約350
※協力者は阿倍野区と「大阪市認知症高齢者等見守りネットワーク事業協力協定」を締結しています。

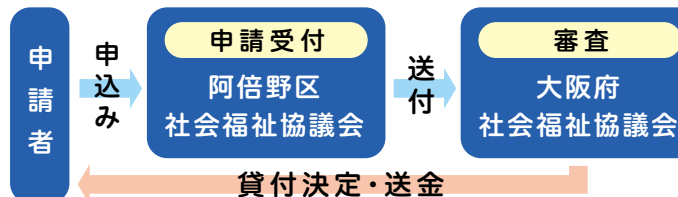
様々な事業所や団体、民生委員・児童委員の方にご協力いただいています。
一部の協力団体は阿倍野区社協のホームページに掲載しています。

問合せ…阿倍野区見守り相談室 TEL.06-6627-4600

新型コロナウイルス感染症 特例貸付のご案内

阿倍野区社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け収入減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯に対し、『緊急小口資金等の特例貸付』を令和3年11月30日(火)まで実施しています。
特例貸付の具体的な内容は、ホームページを参照いただいたり、電話にてお問合せください。

■ 貸付手続きの流れ



緊急小口資金

貸付金額20万円以内

- 利子 …… 無利子
- 据置期間 …… 1年以内
- 償還期間 …… 2年(24回払い)以内
- 連帯保証人 …… 不要

問合せ…
阿倍野区社会福祉協議会
TEL.06-6628-1212



じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金

【募金期間】
10/1(金)
12/31(金)

◎ 身近なところから参加してみませんか

- 戸別募金
～地域からの
ご協力
- バッジ・
図書カード・
クオカード
によるご協力
- 募金箱の
常設置による
ご協力
- 法人・企業・
学校等による
ご協力
- 自動販売機
設置による
ご協力
など

申込み・問合せ…阿倍野地区募金会事務局(阿倍野区社会福祉協議会内)まで
お願いします。TEL.06-6628-1212

● 募金の使いみちは、「赤い羽根データベースはねっと」で公開されています。
https://hanett.akaihane.or.jp/

ご協力を
お願いします！



今年はおんらいんで開催します！

あべのつながりフェスタ

あべのつながりフェスタ



あべのつながりフェスタ

のご案内

- 地下鉄「西田辺」駅下車 ①③号出口より北西へ徒歩約5分
- シティバス「阪南町5丁目」バス停より北へ徒歩約5分

◎阿倍野区社協だより「えいち」に対する感想やご意見がございましたら、お気軽にお寄せください。
TEL.06-6628-1212 FAX.06-6628-9393