



# 皆で一緒に!

第15号  
(令和3年9月)

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上を迎えます。住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らせるように、高齢者の元気につながる「介護予防や生活支援」についての情報をお届けしております。

## 「ミナクルひろば」へ行ってみませんか?



どなたでもご参加いただけるサロン(つどいの場)です。ケアマネジャーが常駐しているので、介護相談も気軽にできますよ。



開催日時：毎週木・金・土曜日 9:30~16:30

場 所：鶴見区緑1-18-22

お問合せ：社会福祉法人みずき会 ☎06-6911-0012

## 健康ウォーキング

コロナ禍に於いても、毎月第1・第3金曜日の朝9時~、暑い日も雨の日も健康維持のため続けています。

「1人でも、遅れたり体調が悪い人がいたりしたらアカンから最後尾を歩くねん」と寺井副会長!

盆明け長雨続きの合間、太陽がニッコリ顔を出した鶴見緑地公園噴水広場に、いつものメンバーが元気に集い、朝の挨拶。まずはラジオ体操。「身体が動かしやすくなりました」との声。ウォーキングコースは「平坦コース」と「山のエリアコース」がある。



本日は鶴見新山の「山のエリアコース」へ、いざ出陣!

夏の終わりの緑や花を皆で楽しみ笑い、あっという間の1時間半。

ゴールでは、吉江会長の「さあ!これからも元気にウォーキングを楽しもう!」と終了の挨拶。

健康維持 体力の増強 元気に心晴れ晴れと、次回を楽しみにメンバーの輪(和)が広がる。

仲間を誘ってウォーキングを!!



女性メンバーの一人は「4つ葉のクローバー」を探すのが得意。見つけた🍀クローバーは押し花にして友人にプレゼント📺

60歳以上の方ならどなたでも大歓迎です。鶴見区老人クラブ連合会の活動に興味のある方は… **連絡先** 鶴見区老人福祉センターまで ☎06-6912-3351

# コミュニティサロン交流会

人との会話は  
元気を生み出す！

日時： 令和3年10月26日(火) 13:30~15:30

(受付 13:00~)

会場： 鶴見区在宅サービスセンター 3階会議室

内容： ●区内のサロン活動紹介 ~仲間と一緒に立ち上げたサロン♪~  
『つどい場つる茶ん』(代表：久保田 陽子さん)  
●サロン情報交換タイム ~コロナ禍での工夫など~

参加費： 無料

対象： 区内のサロン運営スタッフ、サロン活動に興味のある在住・在勤の方

定員： 会場参加 15名、オンライン参加 10名(すべて先着順)

申込： TEL か申込専用 URL <https://forms.gle/MfazpBnjbV4ighXG9> か QR コード  にて、  
①氏名 ②住所 ③連絡先 ④参加方法(会場かオンライン)をお知らせください。  
★定員に達し次第、受付を終了いたします。



※オンラインは Zoom アプリを利用します。通信費は自己負担となります。交流会の録音・録画をご遠慮ください。  
※本交流会につきましては、感染症予防対策をしようとして実施いたします。参加者はマスクの着用をお願いします。  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止となる場合があります。ご了承ください。

## ぶらっと お散歩しませんか？



あるご夫婦に、『ここは主人が、勝手にせせらぎ街道と名付けた場所なんですよ』と教えられました。なるほど！ 鶴見通りの雑踏を一步抜けると木々の緑が目に入り、さわやかな風がどこからともなく吹いてきて、目を閉じると、かすかなせせらぎの音が聞こえてくるようです。ご主人にとって、まるで川が流れているかのようにこの場所は、ひと時の安らぎの空間です。耳を澄ますと何かが聞こえてくるようです。

皆さんからのお勧めスポット情報も、ぜひ下記までお寄せくださいね！

## 生活支援コーディネーター のお勧めスポット



<発行・問合せ> 社会福祉法人大阪市鶴見区社会福祉協議会

(住所) 大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内

(TEL) 06-6913-7070 (FAX) 06-6913-7676