

あべちょこ

～あべのの情報をちょこっとお届け～

ホーム
ページは
こちら！



ちいきつながり応援隊 情報誌

Vol.03

2023年
春号

編集/発行:阿倍野区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業（ちいきつながり応援隊）

住所：〒545-0037 大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8

Tel：06-6628-1212 / Fax：06-6628-9393 taisai@abenokushakyo.jp



新しくボランティア仲間が増えました！

ボッチャボランティア
デビュー！

阿倍野区の各地域において、パラリンピックで有名になったボッチャを楽しまれる方が増えてきました。そこで、ゲームをおこなう際の審判や進行係などのボランティアとして活躍する「ボッチャボランティア養成講座」を令和4年12月8日に開催しました。

大阪市長居障がい者スポーツセンターから講師として来ていただき、ルールなどを学びました。



多くの方に参加していただきましたが、その内の11名の方が2月2日に文の里会館でおこなわれている「ほっこり庵・ボッチャ大会」で審判デビューをしました。

今後もお呼びがかかれば各地域に出向いていきボランティアとして活動を広げていきたいと考えています。

広がれ！ボッチャボランティア！！



第2層協議体を開催しました！

「それ、なに？」

ほとんどの人がそう思われたと思います。

わたしたち、ちいきつながら応援隊は、高齢者の方が住み慣れた地域で、その人らしくいきいきと暮らしていくためにはどうすればいいのか？を考えています。

一つは【介護予防】元気で長く暮らし続けていくための取り組み、もう一つは【生活支援】ちょっとした困りごとに応える活動。これらについて地域の皆さんと、そして様々な立場の方々と、共に取り組んでいます。

その取り組みの一つとしての話し合いの場、それが第2層協議体になります。



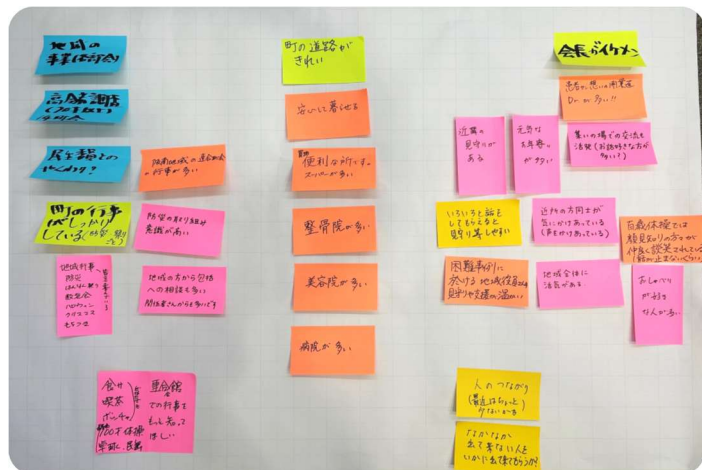
阿倍野区は10地域、3圏域があります。

- 高松・常盤・金塚・文の里⇒北部地域包括圏域
- 阿倍野・丸山・王子⇒中部地域包括圏域
- 長池・晴明丘・阪南⇒阿倍野区地域包括圏域

まずは10地域と話し合いをし、その後3圏域ごとで話し合いをしました。

「地域の現状、どのような課題があるのか、それに対して今後はどのようにすればいいのか」などをテーマに、活発な話し合いとなりました。

今後も話し合いを続け、阿倍野区の高齢者の方々が元気に暮らしていけるよう、取り組んでいきます。



たとえば、身体を動かしたり、新しく活動するための「場」を作りたい、活動に参加したい、もしくは活動のお手伝いをしたい、などなどありましたら、ちいきつながら応援隊にお声かけください。

皆さんとつながり、お手伝いをすすめていきます。

「青山先生とあべのちょこっと体操をやってみよう！」 講座を開催しました！



1月31日（火）阿倍野区民センターにて、2月7日（火）阿倍野区役所にて講座を開催しました。

青山直嗣先生、参加者のみなさんのおかげで、それぞれ好評のうちに終了することができました。

ありがとうございました。

講座内容は、ただ体操をするだけでなく、介護予防についての知識も学んでいただきました。

たとえば、

「フレイル（虚弱）とは」⇒老化に伴い筋力や活動が低下している状態。

身体的フレイル、社会的フレイル、心理的フレイル、があります。それらを予防するには、あ：歩く、し：喋る、た：食べる、

「健康長寿には、あ・し・た が大事」

このような秘訣も教えていただきました。

知っているようで、意外と知らない言葉を色々解説してもらい「勉強になったわ～」と言ってくれる参加者も多くおられました。

私たちはこれだけで終わらせるのではなく、もっと多くの人に知っていただけるように「あべのちょこっと体操」を広めていく予定です。



「うちの地域でやってほしい」などのご希望がありましたら、ちいきつながり応援隊までお声かけください。

また、今後も高齢者の方々に元気に過ごしてもらうための講座の開催を予定しています。その際にはぜひ！ご参加いただきますように、お待ちしております。

知ってほしいな、 阿倍野区社協のこと



あべのボランティア
活動センター

ボランティアをしたい方と、支援を求める方をつなぎます

ちいきつながり
応援隊

(生活支援体制整備事業)

高齢者の元気を
介護予防や
居場所づくりで
お手伝いします

子育て支援・
サロン運営

「おもちゃ図書館
てくてく」や「こども
食堂」などの地域
サロンの運営を支援
したり、子育てボラ
ンティア養成講座の
開催に協力をして
います

あんしん
さぽーと事業

認知症や知的・精神
障がいがある方など
が安心して生活でき
るように、日常の金銭
管理を支援します

見守り相談室

06-6627-4600

つながりが薄い
「社会的孤立」を
抱えた方への支援
や、認知症等で道
に迷われる方への
取組みをして
います

あべの
オレンジチーム

06-6628-1300

認知症やその疑い
がある方、若年性認
知症の方への支援を
行ないます

福祉善意銀行

「地域福祉のため
に」というお気持ち
をご寄付でお預かり
し、関係団体等に
活用していただいて
います

みんなが安心して
自分らしく暮らせる
福祉のまちづくりを
目指して



なんでも気軽にご相談下さい

社会福祉法人 大阪市阿倍野区社会福祉協議会
法人代表 06-6628-1212