しあわせの 4.4チューリップデー 2021

入場無料　申込必要

「4月4日（しあわせ）」を性別を分け隔てなく誰もが祝うことができる日とし、人の性別・個性に区別なく、誰もが輝ける日としてイベントを開催します。ぜひお越しください。

- 日　時　令和3年4月4日（日）午後1時～6時（正午開場）
- 場　所　住吉区民センター 小ホール　定　員　100名（多数抽選）
- 内　容　LGBT啓発トークショー・音楽ライブ・パフォーマンスショーなど
- 共　催　一般社団法人LGB.T
- 申込み　TEL・FAXにて住所・氏名・フリガナ・連絡先（電話番号またはメール）をお知らせください。メールの方はinfo@lgb-t.com（LGB.T）までお申込みください。（3月25日締め切り）
- 問合せ　地域支援担当　☎06-6607-8181　FAX:06-6692-8813

もの忘れ出張相談会 in 住吉区役所

相談無料

認知症は早期発見・早期診断が大切です。もの忘れが気になる方には簡単な認知症のチェックと血圧測定を行います。お気軽にご相談ください。

- 日　時　令和3年3月10日（水）午前10時～12時
- 場　所　住吉区役所1階南側エレベータ前ホール（南住吉3-15-55）
- 申込み　3月9日（火）17時30分までに電話にてお申込みください。（先着12名）
- 問合せ　住吉るるるオレンジチーム　☎06-6115-8605　FAX:06-6692-8813

手話奉仕員養成講座 初級コース 受講生募集！

全40回

「手話」をマスターして、聴覚障がいの方とコミュニケーションを図ろう！

- 日　時　令和3年4月14日～令和4年3月9日　毎週水曜日 午後7時～9時
- 場　所　住吉区民センター図書館棟2階 集会室（南住吉3-15-56）
- 対　象　区内在住・在勤・在学（高校生以上）の方で初めて手話を習う方
- 定　員　20人（多数抽選）
- 受講料　無料（ただしテキスト代3,300円必要）
- 主　催　大阪市聴言障害者協会　協　力　住吉区社会福祉協議会
- 申込み　往復はがきに住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号、「手話初級コース受講申込」と記入して、3月19日（金）までに区社協へお申込みください。
- 問合せ　地域支援担当　☎06-6607-8181　FAX:06-6692-8813

受講者募集！ 第7回 いきいきライフサポーター養成講座 全2回

～介護者支援ボランティア養成講座～

地域のためにあなたの力を！

参加費無料

- 日　時　1回目　令和3年3月17日（水）午後2時～3時30分
  2回目　令和3年3月24日（水）午後2時～3時30分
- 場　所　住吉区老人福祉センター（遠里小野1-1-31）
- 定　員　20人（先着順）
- 主　催　大阪市住吉区社会福祉協議会
- 申込み　令和3年3月10日（水）より〈来館・電話にて〉
- 問合せ　住吉区老人福祉センター　☎06-6694-1416　FAX:06-6606-3412

新型コロナウイルス感染拡大の状況によりイベント・講座が中止になる場合があります。ご了承ください。

脳トレクイズ

組品進呈

○の中の文字を並び替えてできる言葉は？

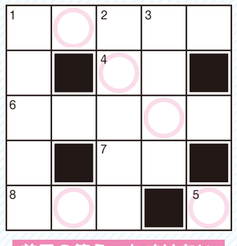
クイズチャンピオン（某テレビ番組）に挑戦！！

タテのかぎ

1 アイヌの創世神話の英雄神　アイヌラックル、オイナカムイとも
2 初夏にオレンジ色の花　別名 ワスレグサ　漢字では野萱草
3 長崎県の旧城下町　1637年 キリシタン弾圧で○○の乱 噴火でしばしば大被害
5 空○　大○　磁○　○分　○力　○候

ヨコのかぎ

1 それは見てからの…　袋もうれしい
4 植物を刈り取るための農具
6 岩手県北上市の地名　遺跡から縄文土器が出土　郵便番号024-0063
7 フランスの小説家　1840年生まれ「居酒屋」が出世作で代表作 Émile Zola
8 北条時政、北条氏康も使った三角形3つを使った家紋　○○○ろこ



前回の答え：たすけあい

応募方法

ハガキにてご応募ください。

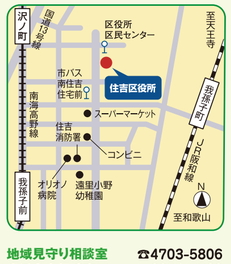
クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・社協だよりの感想をご記入のうえ、〒558−0021 住吉区浅香1丁目8番47号　住吉区社会福祉協議会「社協だより春号 クイズ係」まで。締め切りは令和3年4月30日。当日消印有効。当選者20名（多数の場合は抽選）の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

住吉区社会福祉協議会 施設マップ・問合せ先

住吉区社会福祉協議会　☎6607-8181（代表）
住吉区ボランティア・市民活動センター　☎6607-8181
住吉区地域包括支援センター　☎6692-8803
あんしんさぽーと　☎6115-8150
住吉るるるオレンジチーム　☎6115-8605
大阪市住吉区浅香1-8-47　FAX 6692-8813

住吉区西地域包括支援センター
大阪市住吉区墨江2-4-10
☎6674-0800
FAX 6674-0801

住吉区老人福祉センター
大阪市住吉区遠里小野1-1-31
☎6694-1416
FAX 6606-3412



地域見守り相談室　☎4703-5806
生活自立相談窓口　☎6654-7763
生活福祉資金相談窓口　☎6615-8172
大阪市住吉区南住吉3-15-55（住吉区役所内）

住吉区社会福祉協議会は…　地域のさまざまなたすけあい・支え合い活動や見守り活動、ボランティア活動のサポート、介護や日常生活の困りごとの相談支援など、一人ひとりが大切にされる、優しさとぬくもりのある福祉のまちづくりに取り組んでいます。

住吉区 社協だより 2021年 春号 No.44

ホームページでも社会福祉協議会の活動内容をご確認いただけます。

編集・発行　社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会
住吉区浅香1丁目8番47号 住吉区在宅サービスセンター内
TEL 06-6607-8181　FAX 06-6692-8813
HP http://www.sumiyoshi-wel.net
facebookで情報を発信しています。住吉区社会福祉協議会　検索

Topics トピックス

1面：おうちでできる○○チャレンジ！　2面：チャレンジ7/オレンジサポーター地域活動促進事業/生活支援体制整備事業
3面：災害ボランティアセンター設置・運営訓練（報告）/ボランティア・市民活動センター（報告）/救急カプセル/共同募金だより/賛助会員・善意銀行
4面：イベント・講座案内/脳トレクイズ

おうちでできる ○○チャレンジ!! からだほぐし・こころほぐし

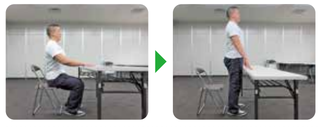
すっかり体も心も凝り固まった令和2年の一年。いよいよ新しい季節“春”が芽吹いて来ました。今号では自宅で気軽に取り組める「ストレッチ体操・簡単クッキング・口腔体操」をご紹介します。からだをほぐして、こころをほぐして、健やかな日常を取り戻す一助にご活用ください。住吉区社会福祉協議会では、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止につとめながらさまざま事業に取り組んでまいります。

おうちでできる“簡単ストレッチ体操”

監修：長谷川　司 氏（健康運動指導士）

どの体操も**10回×2セット**を目標に無理のない程度に取り組んでください。体操は**週に2～3回**運動する習慣をつけると効果が期待できます。痛みなどがある場合は無理をしないようにしてください。

足腰の強化



太ももの前・お尻を意識するとより効果的。テーブルを押すように持ちながら立ち座り。

慣れてきたら片足で立ち座り。

歩行時のふらつき防止

テレビを見ているときなど横に寝ころび片足をあげる。

体を少しねじって下の足をあげることで○脚の予防と改善にもなる。

姿勢の矯正

背中・肩・二の腕の筋力が強化され、肩こりの予防と改善にも効果的。窓（壁）を上下、左右（ワイパーのよう）に拭く。片手だけでも良い。

おうちでできる“クッキング”チャレンジ！

おうちで過ごす時間が増えると、生活リズムが乱れがちになりませんか？生活リズムを保つためにも、1日3食、規則正しく食べるようにしましょう。初心者の方でも簡単に作れるレシピをご紹介します！

簡単おかずレシピ

カレー肉じゃが　1人当たり346kcal

【材料】（2人分）
- じゃがいも …… 小2個
- 牛肉（スライス）……100g
- にんじん……1/3本
- たまねぎ……2/3個
- しらたき……100g
- サラダ油…… 小さじ2強
- A［だし汁 …… 150cc　料理酒 …… 大さじ1・1/2］
- B［カレー粉 …… 小さじ2　砂糖 …… 大さじ1　みりん …… 小さじ1・1/2　しょうゆ …… 小さじ2］

※牛肉は豚肉、鶏肉でもよい。

【作り方】
1. じゃがいもは皮つきのままよく洗って一口大に切り、5分程水にさらして水気をきる。
2. にんじんは一口大の乱切りにし、たまねぎは1.5cm幅のくし形に切る。
3. しらたきはさっとゆでて、食べやすい長さに切る。
4. 鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒め、1～3を加えて炒め合わせ、Aを注いで煮立ったら火を弱め、アクを除いてフタをし、5分程煮る。
5. 4にBを加えて調味し、弱火でさらに15分程煮る。
6. 器に5を盛る。

簡単おやつレシピ

やけどしないように気を付けて！

チョコバナナ焼き　1人当たり110kcal

【材料】（2人分）
- チョコレート…… 10g（2～3片）
- バナナ……40g（1/2本）
- ぎょうざの皮 ……4枚
- バター…… 8g（小さじ2）

【作り方】
1. チョコレート、バナナは適当な大きさに切っておく。
2. ぎょうざの皮の真ん中に1をのせ、皮の縁に水少々をつけ、その上にもう1枚の皮をかぶせる。皮の周囲を指でおさえて閉じる。
3. フライパンを熱してバターを溶かし、2を並べて両面をこんがりと中火で焼く。

問合せ　住吉区役所保健福祉課（健康推進）栄養士（1階19番窓口）　☎06-6694-9882

おうちでできる“口腔ケア”

お口の健康は全身の健康に繋がっています。

加齢とともに口の機能が落ちることで要介護状態になってしまう危険性もあります。普段から口腔ケアに気をつかい、『健口』から『健康』を作りましょう。

かみかみ百歳体操を体験してみよう♪

口の開閉と頬のストレッチ（食べ物を噛むときに使う筋肉を鍛える運動）

かみしめて口角を左右に　→　大きく口を開け目をしっかり開ける　→　舌を上の歯の裏に強く押しつけて　→　かみしめて口角を左右に　→　口をすぼめる

かみかみ百歳体操は口周りや、舌を動かし、食べる力や飲み込む力をつけるための体操です。いつ行ってもかまいませんが、食前に行うと準備運動になりむせることなどの予防になります。

大阪市のホームページに体操の内容を掲載しているほか、区役所にパンフレットがあります。興味のある方は下記の問合せ先までお願いします。

問合せ　住吉区役所保健福祉課（健康相談）1階19番窓口　☎06-6694-9968

この広報紙は、共同募金配分金を活用して作成しています。

楽しんでやってみよう!『認知症予防のための生活習慣 チャレンジ7』

すみちゃんるるるネットは、認知症の人やその家族が、安心して暮らせるように、様々な団体が話し合いを重ねているネットワークです。

すみちゃんるるるネットでは、『認知症予防のための生活習慣 チャレンジ7』を作成しました。

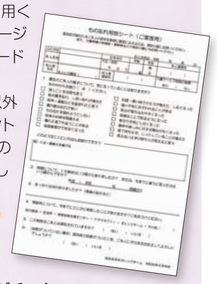
コロナ禍で人とのつながりが希薄になっている今、「これをすれば認知症にならない」というわけではありませんが、認知症のリスクを減らすことにつながります。毎日続けることが大切で、脳の活性化にもなります。

ご自分の目標を立てて、頑張った日はカレンダーに✔をつけると、やる気もアップします。是非今日から楽しみながらチャレンジしてみましょう♪ご希望の方は下記までご連絡ください。

問合せ 住吉区地域包括支援センター
認知症施策推進担当
☎06-6692-8803 FAX:06-6692-8813

もの忘れ相談シートを作成しました!

ご家族の気になるもの忘れの症状をかかりつけ医に伝える際のポイントをまとめたシートを作成しました。かかりつけ医にご相談される際、また介護保険の申請前や更新時に受診される際などにご活用ください。ホームページからもダウンロードできます。



記憶力の低下以外のご様子のポイントも入れていますので、ぜひご参考にしてください。

問合せ
住吉रररररर