

# 戸坂では、こんなことが、はじまっています!!

## 桜西町百歳体操体験会

### 通路までイスをはみ出す程の大盛況!!



12/3、桜西町集会所にて、百歳体操体験会を開催しました。桜寿会（老人クラブ）や地域の方19名が参加。包括支援センターの紹介、体を使った脳トレを行い楽しく交流できました。そして、実際に重りをつけて体操を体験してみました。「思った以上の運動だったよ。これはとてもいい体操だね。継続して行いたい」との参加者の声がありました。（記：E.S）

## 東浄25号館百歳体操

R4年7月、10月、東浄25号館集会所にて、東浄第一自治会主催で、包括支援センターの紹介健康意識を高めるための健康教室を開催しました。



一段と町内が活気に溢れています!

日頃から自治会長を中心にラジオ体操やグラウンドゴルフなどを積極的に活動されています。更に健康のために何かできないか一緒に検討を重ね、なんと!!今年1月より、百歳体操が始まりました!!（記：E.S）

【場所：東浄25号館集会所 日時：毎週木曜日 10～11時】

## 千足いきいき講座

### 笑顔で楽しく、みんなで免疫力UP



千足集会所にて、いきいき講座（①認知症について学ぼう②上手に食べて、元気に長生き!③心と体いきいき生活のために）を3回シリーズで開催。どの講座も20名以上が参加され、健康に対する意識や熱心な思いが伝わってきました。

また、みんなで楽しく笑うことによって免疫力UP!!今後も楽しく健康維持、向上を目指せるよう千足町内会と包括でタッグを組んで取り組みを進めていきます!!（記：Y.I）

## 惣田スマホ教室

### 何回でも教えます!初心者優しいスマホ教室



12/1～1/19（全6回）、惣田町内会主催の“惣田スマホ教室”が始まりました。「スマホの使い方がわからない」の声がきっかけで、地域の方が講師となり、基本的な操作方法を優しく丁寧に教えています。

参加者から「慣れない操作は何回やっても忘れる。家族に聞くと怒られるけど、気軽に教えてくれるのは嬉しい。」との声。楽しみながらスマホの操作を学んでいます。（記：SK）

【場所：惣田集会所 対象：惣田町内会員 日時：木曜日 10～11時】

## へさか情報トピックス ～地域でのいろいろな情報をお知らせします!～

# ワイワイ楽しく、多世代交流

## 東浄子ども行事“縁日”

10/30、秋晴れの中、東浄小学校グラウンドにて、東浄社協とPTA 共催企画“縁日”が初開催されました。



### 「戸坂ともいきネット」のブースを出店!!



比治山大学  
学生ボランティア  
も大活躍!

東区障害者基幹相談支援センター、東区社協、東区地域支えあい課、戸坂地域包括支援センターは、『戸坂ともいきネット』や各機関の広報、元気じゃ検診の啓発を行い、交響きつつき作業所のお菓子販売など子育て世代の方々ともつながる、賑やかな多世代交流となりました。（記：S.S）

## こども食堂らくらく広場 久々の開催!!

12/1、4つの社会福祉法人の地域貢献として始まった「こども食堂らくらく広場」は、コロナ禍で活動を休止中でしたが、久しぶりに開催!!



子供、高齢者、障害者、比治山大学学生、関係機関が参加。少し早いクリスマスイベントを開催しました。

### 寄せ書きやビンゴなどで盛り上がりました!

地域食堂の再開にむけて、少しずつ動きだしています。（記：S.S）



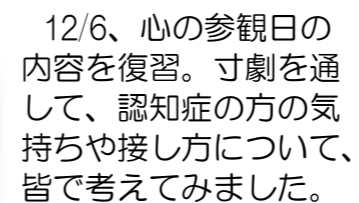
## 親子で学ぶ認知症

### 戸坂小学校4年生『認知症サポーター養成講座』

11/9、“心の参観日”にて、児童や保護者を対象に、講師の認知症アドバイザー飯島大介氏、山本圭子氏から、認知症の正しい知識を学びました。



児童から「困った高齢者がいたら、優しく声をかけてあげようと思う。」と、心強い声を聞くことができました。（記：M.H）



12/6、心の参観日の内容を復習。寸劇を通して、認知症の方の気持ちや接し方について、皆で考えてみました。

寸劇に挑戦!!

## なりすまし電話にご注意を!

- ① 医師役の犯人 喉の調子が悪い + 息子さんの喉を検査したら腫瘍があり手術をした。手術後で声が変わっている **お金が必要 = 詐欺**
- ② 息子役の犯人 財布と携帯を盗まれた!! 手術代が必要だから用意して! 知り合いに取りに行かせる
- ③ 知人役の犯人 息子の知り合いになりすました犯人が自宅まで取りに来る

### 対策

携帯を無くした  
お金の話

一旦電話を切って登録してある番号にかけ直す!!  
一人で判断せず誰かに相談を!!

## いきいき達人さんリレー

戸坂でいきいきと活動されている方をリレー形式で紹介!

### 100才現役を 目指します!

第44回全国公募千字文大会  
篆刻部門 文部科学大臣賞を受賞



三吉重三さん(85才)

当センターの受付には、三吉さんが育てた季節の花々を飾る“三吉さん庭園”があります。以前は、デイサービスを利用されていましたが、運動の効果があり卒業。「少しでも職員さんの癒しになってほしいという気持ちから、お花を届けています」と嬉しいお言葉。♡職員一同感謝しています♡

また、小学3年から続けている書道は、まさに達人!現在は書道文化教室の講師としてもご活躍。

目標は”100才現役!”そのためには一生懸命できることを続けたいと、座右の銘“継続は力なり”を実践されています。（記：S.I）

### くすっと笑える😊

### 楽しいシルバー川柳を募集中

テーマ 『シルバー世代あるある』

用紙に①川柳 ②名前又はペンネーム ③年齢を明記の上、戸坂地域包括支援センターまでご提出ください。何作品でもOK!!  
今後、素敵な作品は公開していく予定です。  
※用紙は問いません ※①～③の情報は公開させていただきます。