

せいぶ耳より情報



食事は「偏らず色々なものを摂る」ということが大前提ですが、高齢者の場合、**エネルギーとたんぱく質**が不足した状態で運動しても筋肉が衰え、フレイルに陥りやすいだけでなく、認知機能の低下にもつながることが分かってきました。

■「食」から始めるフレイル予防 VO.81より抜粋

フレイルって？



たんぱく質は思っているより多めに摂りましょう



腎臓病や脂質異常症、糖尿病など、食事療法が必要な方は必ず医師に相談してください
参考文献 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」『食で元気にフレイル予防』・兵庫県健康福祉部健康増進課「フレイル予防」

このような最新の話題を
地域の皆さまへお届けしています



右にあるQRコードから過去の
耳寄り情報を見て頂くことも可能です。

フレイルにならないため予防方法の1つが栄養です

中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意

食事は「偏らず色々なものを摂る」ということが大前提ですが、高齢者の場合、**エネルギーとたんぱく質**が不足した状態で運動しても筋肉が衰え、フレイルに陥りやすいだけでなく、認知機能の低下にもつながることが分かってきました。

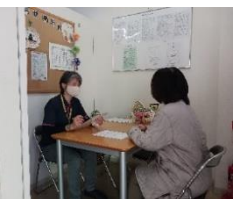
せいぶ包括の職員ご紹介

今回は「もう一度、食べたいもの」で自己紹介です♪

緑日で食べた 東京コロッケ	茨木駅近の 広島焼き。 卵の焼き方 が職人技!	静岡の小学 校給食で食 べていた さくらご飯	夜中家を抜 け出て父と 食べた屋台 のラーメン	子供の頃に 食べた祖母 の手作りい きなり団子	香港で食べた 朝食のお粥と 揚げパン	子供の頃に 曾祖母が 作ってくれ た巻きすし	佐賀県小城 市で食べた 鯉のあらい (刺身)	子供の頃に 食べたアイ ス“宝石箱”
管理者 岡本	主任介護 支援専門員 下條	看護師 井田	社会福祉士 九鬼	主任介護 支援専門員 上村	主任介護 支援専門員 富江	主任介護 支援専門員 市岡	看護師 古谷	事務員 安川

鶴見区西部地域包括支援センターは、
大阪市より委託を受けた介護などの
相談窓口です。

社会福祉士・主任介護支援専門員・保
健師が相談に対応しており、相談は無料
です。担当地域は、緑・鶴見北・鶴見・
茨田西・横堤の5つの地域になります。
まずは、お電話ください。



お問い合わせご相談は
大阪市鶴見区諸口6丁目1番13号
クレセントハイツ鶴見店舗100-3
(鶴見区役所の横の消防署の向い)
06-6913-7878
鶴見区西部地域包括支援センター

令和 7年 1月

せいぶだより 第19号

鶴見区西部地域包括支援センター

ごあいさつ

去年は地域の活動も活発に開催され皆さまと協働することができました。皆さまの
ご健康を願いつつ、ご支援いただいたことを心より感謝し発刊いたしました。

地域の災害対策

各地域の避難所開設訓練や防災訓練に参加しました。緑地域の避難所開設訓練では、みど
り小学校の講堂と多目的室を使用し、より実際に近い訓練を行いました。

鶴見地域、鶴見北地域、茨田西地域は合同でイオンモール鶴見緑地にて水害時避難訓練を
行い、住民の方々と一緒に避難方法や避難スペースの確認を行いました。



緑地域
避難所開設訓練
緑小学校にて



横堤地域防災訓練
防災グッズの紹介
横堤小学校にて



横堤地域防災訓練
簡易担架・体験ブース
横堤小学校にて

横堤地域の防災訓練では横堤小学校にて、鶴見区社会福祉協議会とともにブースを設け、
段ボールベッドや簡易担架、防災グッズの紹介等を行いました。また、鶴見地域では災害時
の避難経路の確認と備蓄物品の確認等が行われました。

どの地域でも災害時の備えに対する大切さを感じておられ、地域で協同していくという
心構えを感じました。



鶴見北・茨田西地域
水害避難訓練
鶴見イオンモールにて



鶴見地域
避難経路や備蓄物品の確認
鶴見南小学校にて



せいぶカフェ



身近な集いの場についての語る



今年度のせいぶカフェは地域の会館に集まっての開催となります。西部包括の管轄の5地域の会館をお借りして開催しています。

会館を利用した事のない方、なじみのある方も集まれ、おしゃべりやティータイムを楽しまれています。

「ころばぬ先に体操しよう」とリハビリの先生と体操

内もも伸ばしの体操



イベントは「ころばぬ先に体操しよう」の理学療法士（リハビリ）の先生をお招きして、腰痛、膝痛について学び、実際に身体を動かして体操しています。ストレッチ、筋力トレーニング、レクリエーションについて、先生のお話に耳を傾け、1つ1つの体操を熱心にされています。

習った体操をご自宅でも続けて頂き、ころばないようになるといいですね。

地域の活動紹介

地域活動を通して、人とのつながりを大切にしていきたいと思っています。各地域で行われている様々な活動をご紹介します。



鶴見公民館にて
＜食事サービス＞ 工夫された手作りの美味しい食事や皆で歌唱したり、楽しい時間を過ごされていました。



横堤公民館にて
＜敬老会＞ 敬老会が行われました。祝賀会の様子です。カラオケがあり、大変な盛り上がりを見せ、楽しい時間が流れていました。



＜スリーアイズ＞ スリーアイズ体験会です。みんなでやると楽しいスポーツ。ルールは簡単ですが、奥が深い。



鶴見緑地公園西部コミュニティ広場にて
＜緑納涼盆踊り大会＞ 各地域で盆踊り大会が盛大に開催されました。



茨田西福祉会館にて
＜ふれあい喫茶＞ ふれあい喫茶が行われました。一時座席のないほど賑い、お茶とお菓子を楽しんでいました。



鶴見北公民館にて
＜鶴見北女性学習会＞「健康教室」 AIによる歩行解析の実施や、歩行能力向上のための運動を楽しく学びました。（地域包括支援センターからも地域住民同士の見守りのポイントについてもお話しています）



緑ふれあいの家にて
＜緑ふれあい寄席＞ 今年の落語会はあやめ師匠と林家染雀による「姉様キングス」。白塗りの若者姿で古典的音曲芸を披露され大盛況でした。

地域の相談窓口 つなげ隊さん

地域の相談窓口として各地域の集会所で活動されています。

そんな頼りになる「つなげ隊さん」をもっと知ってもらうためにアンケートをお願いしました♪

- ①「おすすめの地域資源を教えてください」
- ②「つなげ隊の活動の中でうれしかった出来事は？」

鶴見北 地域

鶴見北公民館
鶴見5-6-37

☎6915-1151

山崎 恵美子さん



①「高齢者食事サービス」は長い間、コロナ禍で休止していましたが、再開してから月日がたち、参加者も少しずつ増えてきています。毎月1回（第3金曜）ですが、季節の旬の食材を使って、手作りの昼食を安価で楽しんでいただけます。

②「いつもありがとう」と言ってくださったこと。（そのお言葉で、こちらこそ元気を頂いています）

鶴見 地域

鶴見公民館
鶴見2-5-41

☎6912-5000

前川 昭子さん



①「ふれあい喫茶」ではアソーラカフェの手作りパンと、会館でいれたコーヒーを100円でお楽しみいただけます（第2日曜9時～11時）みなさん和気あいあいとおしゃべりして、男性も来ていただいています。

② ご家族と同居されることになり、引っ越す前に挨拶に来られた時に「もうここに来られなくなるのがさみしい…」と言ってくださった時、うれしかったです。

緑 地域

緑ふれあいの家
緑3-3-3

☎7507-1018

真野 千珠子さん



①「緑ふれあいの家」が新築され活動がスタートしてから納涼盆踊り大会をはじめ、もちつき大会、健康フェスタ、ふれあい寄席のイベントやトレーニングハウス、百歳体操、麻雀、吹き矢のコミュニティの場を提供し、地域の皆様にも喜んでいただいています。

②「いつでもなんでも相談できるし頼りにしています」「安心できます」とお声を頂くこと。→私の方こそ皆さんの笑顔やそういったお言葉でハッピーな気持ちにさせていただいています。

茨田西 地域

茨田西社会福祉会館
横堤5-5-52

☎6915-3920

田中 眞智子さん



①「ふれあい喫茶」を第2土曜（10～12時）に開催しています。12～3月は茨田西名物のぜんざいがあります。（1月と8月は休み）「健康体操」を第2水曜（14～15時）に開催しています。

②参加者の皆さんが、元気に会館での活動に参加して「ありがとう。楽しかったよ」と言ってもらえることです。

横堤 地域

横堤福祉会館
横堤3-10-11

☎7860-3341

伴 久美恵さん



①令和6年度から始めた「横堤食堂 うどん」です。ふれあい喫茶・高齢者食事サービスに替わる「誰でも集えてお腹を満たせる場所」として、大人200円・中学生以下100円で、第2日曜日に開催（不定期）しています。

②顔を覚えてもらえて、道でも気軽にお互いに声をかけあえることです。