

# いきいき百歳体操で交流を!



## 介護予防でコミュニティづくり

大阪市では、高齢者が要介護・要支援の状態になることを防ぐ介護予防の取り組みとして、「いきいき百歳体操」を活用したコミュニティ(通いの場)づくりの支援を行っています。  
マンションの集会室などで、高齢者の介護予防とコミュニティづくりを同時に実現しませんか?

## いきいき百歳体操とは...

筋力をつけ、転ばないようにするためにおもりを手首や足首につけて、座って行う簡単で安全な体操です。1回30分、週2回程度が効果的です。おもりは、筋力や体力に合わせて調整できます。

西区では、各地域の会館やマンションの集会室など23か所で地域の方が中心となり、「いきいき百歳体操」を行っています(令和3年10月末現在)。



参加者の声

つまずかなくなりました♪

階段の上り下りが楽になった♪

話をする仲間が増えた♪



まずは無料体験会をしてみませんか?

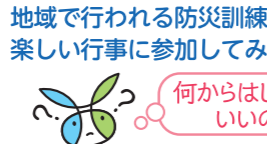
お問合せ

西区保健福祉センター  
保健福祉課(保健活動) **33**  
電話: 6532-9968  
FAX: 6532-6246

# 人と人とのつながりづくりを! ~広げよう地域のきずな~

## お住まいの地域活動に参加しましょう!

いろいろな地域活動があります!



地域で行われる防災訓練や夏祭り、区民まつりなどの楽しい行事に参加してみませんか?



何からはじめたらいいの?

住んでいる地域はどこ?

町会に入るにはどうしたらいいの?



他にも...

- ▶ 見守り[青パト・登下校時・夜間パト等]
- ▶ 子育て支援サークル
- ▶ 高齢者食事サービス など

お問合せ

西区役所地域支援課 **42**  
電話: 6532-9734  
FAX: 6538-7318

西区役所  
ホームページ  
大阪市西区 検索

西区役所では、さまざまな方法で区民のみなさまに情報をお伝えしています。



西区役所  
フェイスブック



西区役所  
LINE公式  
アカウント



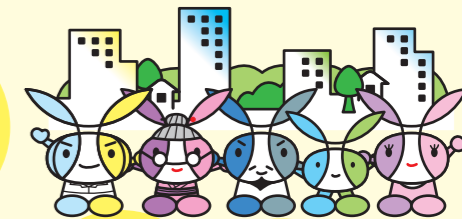
西区役所  
ツイッター



住民登録・戸籍窓口  
混雑情報  
「西区なう」



# マンション コミュニティづくり



## 安全・安心で暮らし続けるために

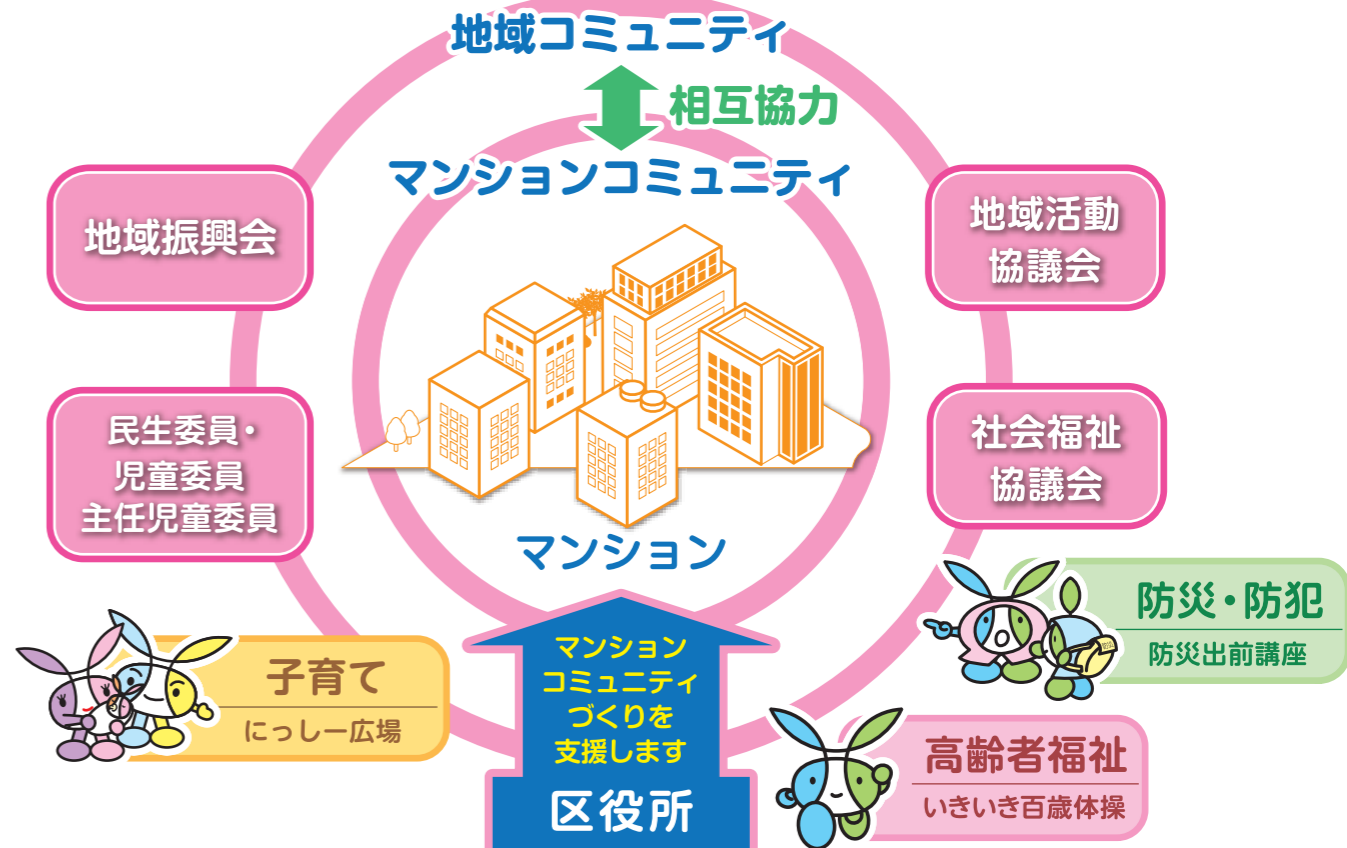
### マンション内でコミュニティがあれば...

災害時にご近所の方と  
助け合い支えあえる!

子育ての不安なども  
ご近所同士で  
情報交換ができる!

高齢者の見守りで  
孤立を防ぐことができる!

西区では、防災出前講座・にっしー広場・いきいき百歳体操などの事業を実施し、マンションコミュニティづくりを支援していきます。  
また、社会福祉協議会でも、さまざまな福祉活動を通じて、コミュニティづくりにつなげています。



マンションコミュニティに関する情報をご紹介します!

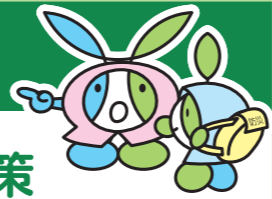


お問合せ

西区役所きずなづくり課 **43**  
電話: 6532-9683 FAX: 6538-7318

大阪市西区役所

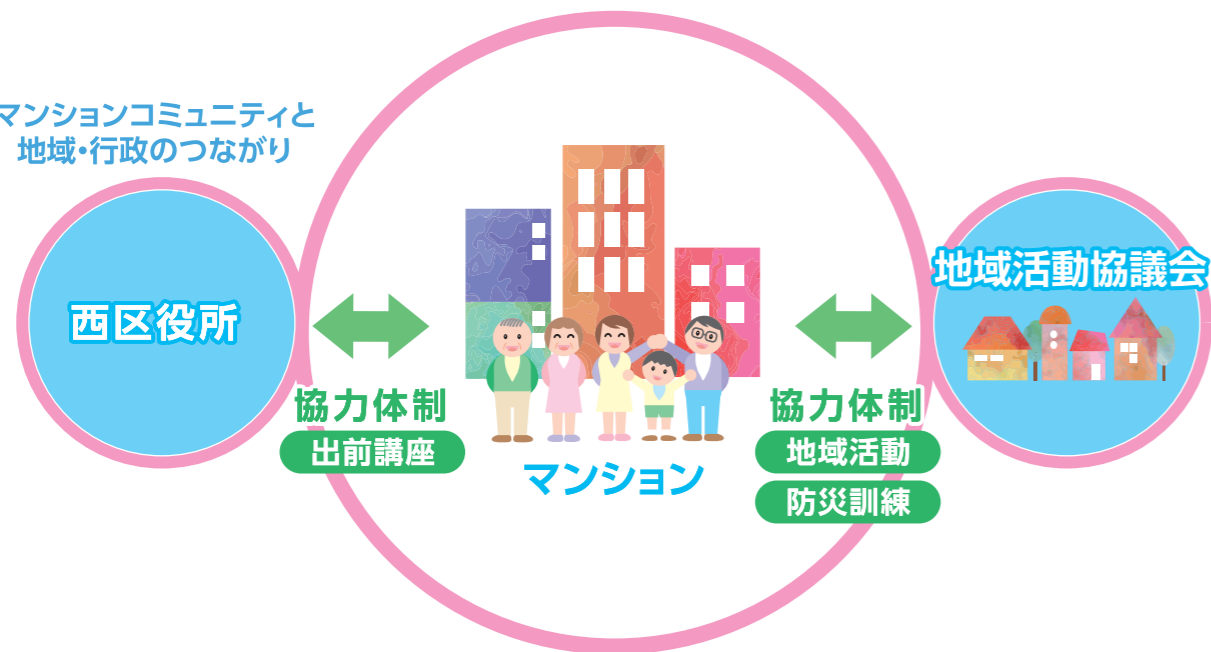
# 防災・防犯対策



## マンションコミュニティと防災・防犯対策

マンションの防災・防犯対策では、日頃より**ご近所同士が良好なコミュニケーションをとる**ことが、いざ災害や事故が発生した時、お互いが助け合っていくために、非常に大事なこととなります。また、お住まいの地域(地域活動協議会)活動に積極的に参加いただくことで、地域コミュニティが充実し、防災力や防犯力の向上につながります。

マンションコミュニティと  
地域・行政のつながり

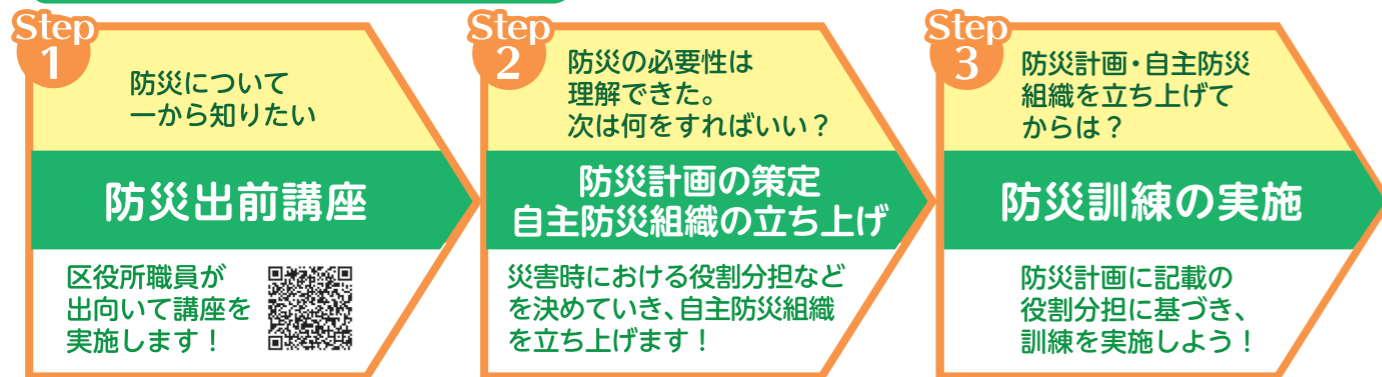


西区役所では、近い将来発生すると言われている南海トラフ巨大地震をはじめとした災害に備えるため、居住者が自らの命を守り(自助)、居住者同士の助け合い(共助)による被害軽減を目的として、自主防災組織づくりに向けた支援等の防災対策を行っています。また、出前講座や地域と連携した防災訓練などを通じ、マンションの防災力を向上させ、地域との連携が深まるよう努めています。

防犯対策としては、地域や区役所による子どもの安全見守り活動や青色防犯パトロール、落書き消去活動等を通じ、犯罪を起こさせない環境づくりに努めています。

### マンションにおける 自主防災組織づくりに向けた支援

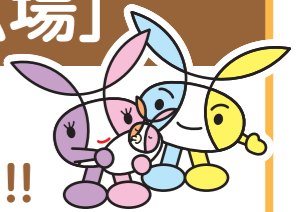
段階的に自主防災組織の立ち上げ・防災訓練の実施につながるよう支援していますので、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

西区役所地域支援課 **41**  
電話：6532-9972 FAX：6538-7318

# マンション集会室で子育てサークル「にっしー広場」



まずは

同じマンションに住んでいる  
子育て中の方々と知り合いになろう!!



子育て支援室の保育士がみなさんのマンションの集会室などにおじゃまして子育て支援サークルを開きます。「先輩ママはこんな時、どのように乗り越えたのかな…」「子育て仲間が近所にいてくれたら…」など、子育て中の不安や悩みを相談できる仲間づくりを応援します。また、「にっしー広場」を通じて、地域で行われている子育て支援サークルやつどいの広場との交流をすすめる支援を行います。

～子育て支援サークル「にっしー広場」ご利用案内～

- 場所** お住まいのマンション集会室  
※使用料が発生する場合は保健福祉センターが負担します。
- 時間** 区役所開庁日の10時～11時30分
- 対象者** 開催マンションに住む未就学児とその保護者  
※子どもさんだけの参加はできません。
- 費用** **無料**
- 申込方法** 利用しようとする3週間前までに区役所3階の38番窓口または電話で申込みをしてください。利用は1会場につき年間2回までとします。
- その他** 会場で使用する玩具などは区役所が用意します。



さらに

### 西区子育て 支援サークル

遊び、交流、情報交換の場として、西区民生委員児童委員協議会やボランティアの方々が運営しています。休館する月がありますのでお問合せください。  
対象：就学前のお子さんと保護者 時間：10時～11時30分



場所	名称	開催日	問合せ
西船場会館	おしゃべりひろば ちゃいんど①	第3火曜日	6446-5917
江戸堀連合会館	おしゃべりひろば ちゃいんど②	第1火曜日	6444-1122
鞆会館	子育て支援サークル「こうめ」③	第5火曜日	6447-0022
明治会館	子育て支援サークル「こうめ」②	第4火曜日	6541-0680
広教会館	子育て支援サークル「こうめ」①	第2火曜日	6534-8690
西六福祉会館	西六・親子のつどい	第2金曜日・1月のみ第4金曜日	6534-0874
堀江会館	子育て支援サークル 堀江・親子のひろば	第2水曜日	6543-1060
高台連合会館	高台・親子の集い	第3木曜日	6537-5560
日吉会館	日吉・親子の集い	第2火曜日	6534-0803
木津川河川敷	子育てに頑張るお母さんと子どもの広場「風の子」	第2木曜日	6583-0811
子ども・子育てプラザ	本田すくすくバンビ	第1水曜日	6582-9553
九条東会館	エンジョイ・ママ	第2火曜日	4393-9111
九条南会館	子育てサロン Let'sジョイアス	第3金曜日	6582-0303
九条北連合会館	“なかよし広場”さくらんぼ	第2金曜日	6582-8282

お問い合わせ

西区保健福祉センター 子育て支援室 **38**  
電話：6532-9936 FAX：6538-7319