



地域福祉通信

認知症市民公開講座



【日 時】 令和8年1月18日(日)

午後0時50分～2時40分

(開場午後0時20分)

【場 所】 摂津市民文化ホール（くすのきホール）

【定 員】 430名

【お問合せ】

摂津市役所高齢介護課

電話：06-6170-1561

◆第1部「認知症の人や家族にやさしいまち“せつつ”」

申込不要

講師 ①摂津ひかり24時間ケアセンター 大阪府認知症介護指導者 野村 恵子 氏
②摂津市地域包括支援センター 主任介護支援専門員 泉井 典子 氏

◆第2部「65歳から脳を守る ～要介護 寝たきりを防ぐために～」

講師 市立吹田市民病院 理事長 北川 一夫 先生

軽度認知障害（MCI）について知っていますか？

軽度認知障害（MCI）は、記憶力や判断力が少し低下する状態です。生活に支障はないものの、認知症につながる可能性があります。対応を行うことで改善が見られたり、認知症の発症を遅らせられる可能性もあるため、早めの対応が大切です。

MCIのこんなサイン、ありませんか？

最近の出来事を忘れやすい、話している言葉が出てこない、物事に集中しづらくなったなど本人や周囲の人が「以前と少し違う」と感じる場合は、かかりつけ医への相談をおすすめします。

MCIを予防するには？

体を動かす： 毎日散歩や運動を取り入れる

バランスの良い食事： 野菜や魚を中心に健康的な食生活を心がける

人と交流する： 趣味や地域活動を楽しむ

日々の生活に簡単な工夫をすることで、脳を元気に保ち、MCIや認知症を予防できます。

脳トレや新しいことにチャレンジすることも脳の活性化に効果的です。

食のお役立ち情報

減塩



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

減塩は、高血圧症やそれに合併する循環器疾患・腎疾患等の予防・治療において大変重要です。しかし、減塩は「おいしくない」という印象があるかもしれません。できるだけおいしく減塩するために、減塩アイディアを提案します。ぜひ参考にしてみてください。

風味を活かしましょう

和食の味付けは、しょうゆや味噌を味付けに使うことが多く、知らないうちに塩分量が増えてしまうことも…その塩分を抑えるために香味野菜（ねぎ・青じそなど）、香辛料（こしょう・しょうがなど）を風味付けに使用すると薄味でも美味しく食べることができます。

香辛料でひと工夫！

香辛料には、スパイス（カレー粉・しょうがなど）やハーブ（バジルなど）があります。これらは塩分を含まずに、味付けのバリエーションを増やしてくれます。簡単に減塩ができ、料理のひと工夫にもなります。

【お問合せ】

保健福祉課 電話：06-6383-1386

男女共同参画市民企画協働事業 チャレンジ企画

つながる朗読

／無料／

～文学は語る、朗読で知る時代～

声に出して読むと、ことばが心にふんわり響いてきます。朗読は聴く人にも力をくれるもの。語りを聴き、身体をほぐし、声に出す。朗読の楽しさを体験できる3回連続のやさしい講座です。

【日時】令和8年 1月13日・1月27日・
2月10日

いずれも火曜日 午前10時～正午

【場所】コミュニティプラザ2階研修室1・2

【講師】花村てん

（朗読家・ろうどくコンチェルト代表）

【定員】20人

【持ち物】フェイスタオル・水分補給用飲料
動きやすい服装

【申込受付】12月1日（月）から受付

【一時保育】1歳～就学前児

1月8日（木）までに要予約

【企画運営】朗読グループ・グッドムーン

男女共同参画市民企画協働事業 ふらっと企画

干支の色紙づくり講座

干支の動物をモチーフに、色紙に和紙や水引で自由に装飾する創作講座です。絵の経験がなくても大丈夫。丁寧にサポートします。完成した作品は、年始のお飾りにぴったりです。ご自身の作品で新年を迎えてみませんか？

【日時】令和7年12月19日（金）
午後1時～3時

【場所】男女共同参画センター交流室
（コミュニティプラザ内）

【定員】15人

【参加費】600円（材料費）

【一時保育】なし

【企画運営】オレンジサークル

※申込み不要です。直接お越し下さい。

★テーマに関心のある方ならどなたでも！

【お問合せ】摂津市立男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

～12月は大阪府献血推進月間～

献血にご協力をお願いいたします

献血は身近にできるボランティアです。

血液は人工的に作り出すことはできません。病気やけが等で血液を必要とする方の生命を救うため、皆さまのご協力をよろしくお願いします。



献血キャラクター

けんけっちゃん

【日時】令和7年12月11日（木）

午前10時～正午、午後1時～4時半

※都合により変更となる場合がございます。

【場所】摂津市役所

【お問合せ】摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

ほほえみコール（電話訪問）



ひとり暮らしの高齢者などの希望者を対象に
電話訪問を行っています。

毎月第2・4水曜日 午前10時～

★健康の話、趣味の話、日常の悩み・
楽しみ、何でも結構です。

相談員と楽しくお話しませんか？ お申込みお待ちしております！

- ① 相談員が電話訪問希望者のご自宅に
お電話をさせていただきます。
- ② 料金は無料です。
- ③ 電話で知り得た情報は、一切外部には
洩れません。（守秘義務）



【お申込み・お問合せ】摂津市社会福祉協議会 電話：06-6383-1577

せつにっこりカフェ



認知症のご本人だけでお話する会です。

気がねせずに、今感じていることを共有
しませんか？

思い出話、ちょっとしたお悩み…どんな
お話でも大歓迎です。ホッとひと息つける
よう、スタッフ、ボランティアがサポート
します。ご家族もいっしょに気軽におこし
下さい。

【日時】：令和7年12月22日（月）

午前10時～11時

【場所】：せつ桜苑 喫茶さくらんぼ

老人福祉センター側の自動ドアより、お入りください
（摂津市桜町1-1-11）

【対象者】：認知症、若年性認知症の本人と
その家族

参加費
無料

【お申込み・お問合せ】

摂津市地域包括支援センター

/摂津市認知症プロジェクトチーム事務局

電話：06-6383-1377

摂津市オリジナル体操で健康づくりを始めませんか

笑って楽しく認知症予防！

「せつつはつらつ脳トレ体操」

脳の働きを刺激して血流を良くし、記憶力や判断力などを向上させ、認知機能の低下を防ぐ効果があります。脳の働きを刺激するだけでなく、身体健康維持やストレス発散にも効果的です。

～こんな方におすすめ～

- ・最近、物忘れが増えて困っている
- ・顔は覚えているが、名前が思い出せない
- ・脳トレに関心はあるが、やったことはない
- ・脳を若く保ちたい ・認知症を予防したい

せつつみんなで体操 四部作

4つの体操が収録されており、筋力・ストレッチ・バランス調整力・有酸素運動等の運動機能を向上させることができます。

座った状態でもできる体操が紹介されているので、無理なく健康づくりを楽しめます。

楽しい曲を口ずさみながら、家族と、仲間と、のんびり一人で、いつでも楽しめる体操です。

自宅やグループ交流の場など、いつでも体操できるようにDVDを**無料**で配布しています。健康づくりにぜひご活用ください。

市公式YouTubeでも配信中です。

◎ 笑って楽しく認知症予防！「せつつはつらつ脳トレ体操」

DVD配布場所 摂津市役所高齢介護課

◎ 摂津みんなで体操 四部作

- ・わくわくやる気体操「大層がらずに体操しましょ！」
- ・もりもり本気体操 ・のびのび元気体操 ・いきいき口コモ体操

DVD配布場所 摂津市役所保健福祉課

脳トレ体操



ユーチューブ
Youtube

で動画を配信中！
インターネットから見れます

わくわくやる気体操
もりもり本気体操



ポイント！

とにかく楽しむこと。出来なくても大丈夫！！
やってみようとする時に脳は活性化します。
失敗しても、笑ってチャレンジを続けて下さい。

【お問合せ】摂津市役所

高齢介護課 電話：06-6170-1561 / 保健福祉課 電話：06-6383-1386