

# 地域福祉通信



## うきうきせつつウォーキング 5000人達成！

毎月第一月曜日（原則、季節気候により未実施あり）に市内のウォーキングコースを歩いています。1月5日に実施した第89回「うきうき味舌街道 庄屋・正雀・浜町コース」において、平成27年第1回から参加者累計5000人を達成しました。令和7年度実施については二次元コードへ。



うきうきせつつ健歩会 会員募集しています！

平成27年に発足したうきうきせつつ健歩会。主な活動は、うきうきせつつウォーキングの開催、会員の健康づくりや親睦などです。運動不足を感じている方、健康づくりに興味がある方、一緒に“ウォーキングのまちせつつ”を目指しませんか？

## 健幸マイレージにご参加の皆さん



### 令和7年度のポイント付与は2月28日までです！

2,000ポイント以上達成された方は、ポイント数に応じて参加賞がもらえます。また、6,000ポイント以上達成した方には、抽選でカタログギフトが当たります。歩数データの送信や健（検）診の自己申告は2月28日まで（郵送の場合は必着）に済ませてください。

ハガキ投函は  
余裕をもって



【お問合せ】摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

## せつつにっこりカフェ

認知症のご本人だけでお話しする会です。気がねせずに、今感じていることを共有しませんか？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 2月24日（火）

午後2時00分～午後3時00分

場所 せつつ桜苑 喫茶さくらんぼ

※喫茶代は実費負担となります

【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

# 食のお役立ち情報

毎月19日は



「2月1日はフレイルの日」

## フレイルを予防しましょう！

～おいしく食べて健康に  
暮らしましょう！～

フレイルとは、年齢を重ねることで心身の機能が衰え始める状態です。フレイルは栄養、運動、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。おいしく食べて、楽しく運動し、しっかり歯を磨いて、社会参加を意識した生活を送り、フレイルを予防していきましょう！

### 食からできるフレイル予防

- ① 1日3食食べる
- ② 1日2回以上主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ③ いろいろな食材を食べる



市クックパッド



### 【お問合せ】

摂津市役所保健福祉課

電話：06-6383-1386

## 人と人とのつながり

～ひきこもり支援と地域コミュニティの力～

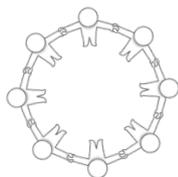
地域の中で孤立せずに自分らしく暮らすための、緩やかなつながりや居場所、地域コミュニティについて、一緒に考えてみませんか？

**日時** 令和8年3月6日（金）  
午後1時30分～3時00分  
（受付開始 午後1時00分）

**場所** 摂津市立地域福祉活動支援センター  
4階

**対象** どなたでも受講可能

**定員** 30人



### 【お申込み・お問合せ】

摂津市社会福祉協議会  
コミュニティソーシャルワーカー  
電話：06-6155-6140

## 日本赤十字社

### ～幼児安全法講習会～

幼児安全法講習会  
「子どもに起こりやすい事故の予防と応急手当」

**日時** 令和8年3月9日（月）  
午前10時00分～11時30分  
（受付開始 午前9時30分）

**場所** 摂津市立コミュニティプラザ  
（2階会議室3・4）

**対象** どなたでも受講可能

**定員** 20人

**一時保育** ～就学前児  
※一時保育は3月2日（月）までに予約  
※定員に達し次第、締切り

### 【お申込み・お問合せ】

せつつファミリーサポートセンター  
電話：06-6383-3341

# 元気リハビリ教室（通所型C）



筋力低下や体力低下がきっかけで日常生活に支障がある高齢者に対し、元気な身体を取り戻すため、リハビリの専門職などがサポートしながら、一人ひとりにあった運動プログラムを受けられるサービスです。



内容：日常生活で取り組める運動  
マッサージやマシンなどは使いません

対象者：要支援1・2の認定を受けている方  
事業対象者（基本チェックリスト対象者）

期間：3か月から6か月 ▲詳しくは二次元コードへ

費用：200円/回

利用方法：ケアプランに基づいて利用を開始  
します。地域包括支援センターまでご相談ください。



## 通いの場



### つどい場

皆で会話したり、体操・脳トレ・創作活動などをして楽しく過ごす場です。  
参加費：100円（おやつ、飲み物代）



【お問合せ】 摂津市地域包括支援センター 電話：06-6383-1377

地域密着型の介護予防の取組で、高齢者の心身の機能低下を防止し、生きがいづくりにつなげることを目的としています。参加は自由！どなたでもお気軽に！  
個別の通いの場の状況については、お問合せください。

### カフェ型つどい場



身近な集会所で気軽に集まり、自主的に交流を行う場です。  
※高齢者の【通いの場】づくりを運営する団体等に、市立集会所の利用料を補助しています。交付対象要件、補助対象経費については市ホームページをご確認ください。



【お問合せ】 摂津市役所高齢介護課  
電話：06-6170-1561

## 「介護保険事業所作品コンテスト」

令和7年11月12日から12月12日までの1か月間、市役所本館1階ロビーにおいて「介護保険事業所作品コンテスト」を開催しました。

本コンテストには、市内の介護保険事業所15事業所が参加し、利用者の皆さんや職員の皆さんが心を込めて制作した作品が展覧されました。会場には個性あふれる作品が並び、市役所を訪れた多くの方の目を楽しませ、ロビーを華やかに彩りました。

【お問合せ】 摂津市役所高齢介護課

電話：06-6383-1379

### 投票結果

金賞「とりかい白鷺園」

銀賞「摂津いやし園

デイサービスセンター満さん家」

銅賞「摂津老健ひかり」



# ウイズせつフェスタ2026

3月8日の国際女性デーにあわせて開催します。展示やトーク、男女共同参画推進団体による活動発表を通して、ジェンダー平等を身近に感じ、楽しく学べるフェスタです。

場 所 摂津市立コミュニティプラザ全館

日 時 ★男女共同参画推進団体パネル展示・国際女性デーパネル展示

令和8年3月1日（日）午前10時～3月7日（土）午後3時の7日間

★イベント

令和8年3月7日（土）午前10時～午後3時

参加費 無料（ワークショップなどは一部有料）

シールラリーも！

## 1 階

●エントランス、情報提供コーナー

【展示】

⇒ 男女共同参画推進団体パネル  
国際女性デーパネル など

●交流スペース【ステージ】

⇒ トークやライブ、体操体験、  
朗読、パフォーマンスなど

●子どもルーム1・2【体験】

⇒ ぽてとひろば拡大版

●調理実習室【飲食・販売】

⇒ 豚汁販売、おにぎり、パン、  
焼き菓子、小物など



## 2 階

●会議室3・4【映画上映会】

⇒ 『人生、いろどり』

●研修室1・2、会議室5・6、工作室

⇒ 子どもの困り感体験、  
3世代のおしゃべりの場、  
猫本カフェ

## 3 階

●コンベンションホール、ホワイエ

⇒ 【体験・模擬店・ワークショップ】

トイドローンで景品釣り、  
かるた遊び、ニュースポーツ、  
ハンドメイド体験など

【お問合せ】 摂津市立男女共同参画センター 電話：06-4860-7112