



地域福祉通信

2月は推進運動強化月間

つながりのまち摂津を みんなで育もう

「つながりのまち摂津」連絡会議は、地域のつながりやコミュニティの大切さを伝えようと自治連合会、老人クラブ連合会、民生児童委員協議会、社会福祉協議会の4団体と摂津市が平成28年に共同アピールを行い、発足した組織です。毎年2月を推進運動強化月間とし、街頭啓発や研修会などを開催しています。

急速に進行する少子高齢化や価値観の多様化など、大きく変化する社会環境の中で、地域課題を解決するためには自治会をはじめ、地域住民相互のつながりが不可欠です。自分たちの暮らしを、夢を、自分たちの力で実現できるまちを育みましょう。

〈啓発活動予定〉

- 街頭啓発の実施（JR千里丘駅、モノレール南摂津駅）
- 市役所1階ロビーの特設ブースに啓発物を設置
- 横断幕・懸垂幕の掲示（千里丘駅ガード歩道橋、鳥飼八防歩道橋、地域福祉活動支援センター）
- 研修会の実施（下記参照）



「つながりのまち摂津」連絡会議
アピールチラシ

どなたでも
ご参加いただけます

地域交流研修会を開催します



2月25日(日) 午前10時半～12時（受付開始 10時）
地域福祉活動支援センター4階・研修室（三島2-5-4）



△昨年度開催時の様子

講演テーマ「つながりがつながりを生む！！
一石N鳥のまちづくり」

講師 犬丸 智則 氏
（厚生労働省 社会・援護局 支援推進官）
定員 先着100名（事前申込制）

【お申し込み・お問い合わせ】

2月21日（水）までに、摂津市役所 保健福祉課内
『つながりのまち摂津』連絡会議事務局へ
電話：06-6383-1111（内線2516）

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！～

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルといいます。フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。生活の見直しや適切な対応により予防しましょう。

フレイル予防のための食事のとり方

高齢者の食事において一番の課題は「低栄養」です。食欲がなくなり、噛む力が弱まってくるとだんだん食事の量が減ってきます。自分ではしっかり食べているつもりでも、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足しがちになり、免疫力や体力が低下するといったことが起こりやすくなります。毎日の食事の中で次の3つを心がけましょう。

- 3食しっかりとりましょう
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう
- いろいろな食品を食べましょう



ふれあいネットワーク

フチせつつ社協ニュース

【お問い合わせ】

摂津市社会福祉協議会

電話：06-6155-6140

生活支援コーディネーターのご紹介

生活支援コーディネーターは、地域住民やボランティア、NPO、事業所など、地域の多様な主体が高齢者の生活支援や介護予防の手助けをする仕組みを作ったり、それらの手助けを必要とする高齢者と有償ボランティアのマッチングを担ったりしています。



インスタグラム



フェイスブック

★高齢者のための地域活動マップ

地域での支え合い活動や介護予防活動、サロン活動、趣味のサークルなど、気軽に参加できる活動の情報をまとめた「高齢者のための地域活動マップ」を発行しています。市役所・高齢介護課、社会福祉協議会、公共施設などで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

★生活支援有償ボランティア「よりそいクラブ」

地域住民同士が支え合う、有償ボランティア活動「よりそいクラブ」を実施しています。換気扇やエアコンフィルターの掃除など、日常生活の中の困りごとを手伝ってほしい人とボランティア（有償）のマッチングをコーディネーターが行っています。

男女共同参画センター イベント情報

お申し込み・お問い合わせ
男女共同参画センター
電話：06-4860-7112

女性の健康習慣企画

女性のための心とからだのトリセツ講座

ポッコリお腹、尿漏れ改善！
ヒメトレで骨盤調整



2月17日（土）午前10時～12時
場所 男女共同参画センター交流室
対象・定員 女性・15人
講師 木下 友恵氏（健康運動指導士）
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・2月13日（火）までに要予約）

アロマで癒やす私のカラダ
（私だけのアロマバームづくり）

3月15日（金）午前10時～12時
場所 男女共同参画センター交流室
対象・定員 女性・15人
講師 柏原 晴佳氏、野間 明奈氏（石鹸工房コクーンアドバイザー）
材料費 800円
※一時保育あり（1歳以上の未就学児・3月10日（日）までに要予約）

ウィズせつつフェスタ2024 ★えがお・あつまる・フェスタ★

性別にとらわれることなく、一人ひとりの能力と個性が十分に活かされる社会の実現をめざして活動する男女共同参画推進団体が、一年間取り組んできたことを発表する場です。団体の活動報告展示、体験企画、舞台発表など楽しい企画がいっぱいです。

●展示企画 3月3日（日）～9日（土）
コミュニティプラザ エントランス・情報コーナー
男女共同参画推進団体の活動報告や国際女性デーパネル展示

●イベント企画
3月9日（土）午前10時～午後3時
コミュニティプラザ全館
たのしいニュースポーツをやってみよう！、「本」を読むカフェ、ハンドメイドショップ、絵本ひろばやパステルアート体験など

●ごちゃまぜライブ
日本一のけん玉師・しげきひろしさんと児童センターけん玉クラブのパフォーマンスや、あめちゃん文化推進協会として活動する「あめちゃんず」ライブなど

●男の料理教室の豚汁販売（午前10時半～）

司法書士による法律講座・無料相談会

2月18日（日）
コミュニティプラザ3階
コンベンションホール

◎法律講座

午後1時～3時（受付開始12時半）

内容

- ・「相続と遺言
～大切な人へ、私のがのこせるもの～」
- ・「これから始める成年後見」
- ・「転ばぬ先の任意後見」

定員 70人（申込不要・先着順）

知って安心！遺言と成年後見制度

◎相談会 ①午後3時～3時半
②午後3時半～4時
③午後4時～4時半

定員 16組（事前申込優先）

申込締切 2月14日（水）

共催 大阪司法書士会、公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート大阪支部

【お申し込み・お問い合わせ】

司法書士谷口事務所
電話：050-3700-6142

健幸マイレージにご参加の皆さん



今年度のポイント付与は2月29日まで

今年度は、2,000ポイント以上でポイント数に応じた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29日まで（郵送の場合は必着）に済ませてください。

【お問い合わせ】

保健福祉課
電話：06-6383-1386



△市ホームページ

参加賞の賞品
選択については
はこちらから



新型コロナワクチンの公費接種は3月31日まで

新型コロナワクチンを無料で接種できる期間は令和6年3月31日までです。接種希望の方は医療機関に直接予約のうえ、お早目に接種をご検討ください。

実施医療機関など詳細については、市ホームページをご確認ください。



←市ホームページは
こちらから

【お問い合わせ】

コロナワクチンコールセンター（保健福祉課内）
電話：06-6170-2762

2月下旬から
順次配送されます

＼18歳以上の市民にアンケートが届きます／ 健康・栄養とウェルビーイングに関する大規模調査

健康で住みやすいまちをつくるため、国立健康・栄養研究所は摂津市と協力し、市民の皆様の生活や地域の特徴等を明らかにする調査を行います。調査結果は市民の皆様の健康づくりにつながる効果的な取り組みへの提案、将来の政策やまちづくりに活かします。ぜひご協力ください。

調査期間 2月下旬～3月29日（金）

調査対象 摂津市に住民登録をしている18歳以上の人
※要介護3以上の認定を受けた人を除く

回答方法 ①調査票の氏名を確認
（家族間での取り違えにご注意ください）
②説明文書を読んで、調査同意のサインを記入
③ご自身で回答
④返信用封筒に入れ、ポストに投函

その他 調査票が届かない、紛失された人には再送します。下記までご連絡ください。

アンケートに答えると抽選で
クオカード1,000円分が
2,000名に当たります！

【お問い合わせ】

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所／国立健康・栄養研究所 身体活動研究部
mail：shintai-madoguchi@nibiohn.go.jp