



# 地域福祉通信

## 地域交流研修会

～つながりのまち摂津をみんなで育もう～

どなたでもご参加いただけます。

講演

### 「自治体等の地域活動団体と市民活動団体の連携による地域づくり」



講師：早瀬 昇 氏（社会福祉法人大阪ボランティア協会 理事長）

- 日時 令和5年2月26日(日) 午前10時～12時(9時30分～受付)
- 場所 摂津市立コミュニティプラザ ※WEB (Zoom) 配信あり  
コンベンションホール
- 先着100名 事前申込制 (申込期限：令和5年2月24日正午まで)
- 申込み 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  
電話：06-6383-1111 (内線2533)  
インターネット：<https://logologoform.jp/form/6fa7/196710>  
WEB(Zoom)での視聴をご希望の方は、インターネットからお申込みください。



## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

特例臨時接種の実施期間は、令和5年3月31日までとなっています。  
お早めの接種をご検討ください！  
市では、オミクロン株対応のワクチン接種を実施しています。  
これまでの接種回数に応じ、3～5回目接種として1回接種します。



市ホームページ

接種の予約・お問い合わせは  
摂津市コロナワクチンコールセンター 電話：06-6170-2762  
午前8時45分～午後5時15分（祝日・振替休日は除く）

# 食のお役立ち情報

毎月19日は



## フレイル

～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。若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽を、生活の見直しや適切な対応により予防しましょう。



## 「食」からできるフレイル予防

たんぱく質を  
しっかり取る

たんぱく質は筋肉のもとになります。  
必要なたんぱく質量を確保しましょう。



いろいろな  
食材を  
取り入れる

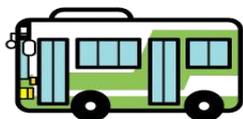
1日1回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を。主食・主菜・副菜を組み合わせると、いろいろな食材を摂取でき、バランスよく栄養素が摂れます。



単品物も  
ちょっと  
した工夫を

肉や魚、野菜等、具材をたくさん使ったメニューにし、1皿で主食・主菜・副菜をそろえるよう意識しましょう。  
例えば、素うどんではなく、かまぼこや牛肉、野菜をのせましょう。

## 胃がん・大腸がんバス検診



at 別府コミュニティセンター

～検診車があなたの街にやってくる！！～

**対象：**検診日時点で40歳以上の摂津市民【定員50名】

**場所：**別府コミュニティセンター

※当日は検診車が止まるため、駐車場はご利用いただけません。

**検診日時：**令和5年2月26日（日）

※受付時間は午前9時20分～11時30分で案内文を送付します。

**費用：**胃がん検診900円 大腸がん検診500円

※無料クーポン対象者、後期高齢者医療被保険証をお持ちの方などについては無料で受診できます。

【お申込み・お問い合わせ】

摂津市保健センター 電話：06-6381-1710



## 各種健(検)診の無料クーポン 有効期限は3月31日までです！

令和4年4月1日時点で、20歳～70歳の5歳刻みの節目年齢の方には、4～5月頃にがん検診や歯科健診等の無料クーポンを送付しています（年齢により、お送りしているクーポンが異なります）。3月31日を過ぎると使用することができなくなりますのでご注意ください。健(検)診は今の自分の体やお口の状態を知ることができる大切な機会です。今年度まだ受けられていない方は、ぜひ受診しましょう。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386



健幸マイレージに  
ご参加の皆様！

## 今年度のポイント付与は2月28日までです！

今年度は、2,000ポイント以上で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、抽選で豪華賞品が当たります。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。

### 【お問い合わせ】

摂津市健幸マイレージ事務局（株式会社タニタヘルスリンク内）  
電話：0120-771-015 営業時間：平日9時～18時

## ウィズせつフェスタ3days 2023 ★出会う 気づく つながる 行動する★

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。

コミュニティプラザ  
1階エントランス  
にて開催

2月26日(日)～3月4日(土)

男女共同参画推進団体の活動報告展

～展示発表団体～

子育て支援「Pamoja」/ハートtoハンドメイドの会/男の料理教室金曜会/男の料理教室土曜会/新日本婦人の会 摂津支部/おしゃべりと花の会(体験キット代:300円)/つどい場「輪」/自由を楽しむパステル/摂津市人材サポート・ビューロー/go=en

### 3days企画

3月2日(木)～3月4日(土)

コミュニティプラザにて、男女共同参画推進団体のワクワク楽しい企画がいっぱい！

### 【お問い合わせ】

男女共同参画センター  
電話：06-4860-7112

## 自分らしく生きるためのシニアの住まい選び ～50代からの暮らしの備え～

まだ元気だからと先延ばしにしていますか？  
手遅れにならないうちに、シニア世代の暮らしの  
リスクと住まいの基礎知識について学びます。住  
まい選びの成功例や失敗例から、最適な老後対策  
を一緒に考えてみましょう。

日時：令和5年2月28日（火）午前10時～12時  
講師：岡本 弘子（シニアの暮らし研究所 代表）  
定員：18人

## みんなで孤立をなくせ！パート2 対話カードで死生観を語る ～最後まで自分らしく～

自分の想いをきちんと伝えられていますか。  
伝えることに苦手意識をお持ちではないですか。  
これからの大切な人生を気持ちよく過ごすため、  
お互いを尊重しあえる対話のコツを学びます。

日時：令和5年2月26日（日）午前10時～12時  
講師：竹本 記子（キャリアヴィーボ代表、  
日本ファシリテーション協会会長）  
定員：16人

2月2日（木）  
受付開始

会場：コミュニティプラザ内 男女共同参画センター交流室

対象：摂津市在住・在勤・在学の方 参加費：無料 一時保育あり（1歳～就学前児）

2月21日までに要予約

問い合わせ先 男女共同参画センター 06-4860-7112

## ふれあいネットワーク

# フチせつつ社協ニュース 「生活支援コーディネーター」についての紹介

『地域支え合い推進員』とも呼ばれ、誰もが高齢になってもいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう介護予防・生活支援・社会参加ができる地域づくりに取り組んでいます。

### コーディネーターの活動

～「あったらいいな」を探す・考える・つくり出す～

- ★高齢者の生活を支援する団体やサービスなどの情報を集めて紹介しています。
- ★高齢者の困りごとや、あったらいいな！を把握し、新しいサービスの創出とその担い手の発掘・育成を行っています。
- ★地域住民、ボランティア、NPO、事業者などと一緒に互助活動や支え合いの仕組みを協議しています。

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、高齢者が気軽に参加できる活動の情報や、老人クラブの活動をまとめた「高齢者のための地域活動マップ」を作成しました。社会奉仕活動、交流会、体操など各クラブに参加されている方の楽しい活動の様子を写真付きで紹介しています。

冊子は、市役所1階・高齢介護課、社会福祉協議会、各公民館・図書館、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンター等で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。



インスタグラム



フェイスブック



…お問い合わせ…

摂津市社会福祉協議会

（摂津市三島2-5-4）

電話：06-6155-6140 FAX：06-6383-9102