

# 高齢期いきいき生活応援ガイドの配布



## もりぐち版高齢期いきいき生活応援ガイドとは

高齢期やコロナ禍の中でも身体機能や認知機能の低下を防ぐ日常生活の過ごし方や、市内6圏域に設置し介護に関する相談窓口である「地域包括支援センター」、本市が取り組んでいる「介護予防体操」、守口市内5カ所(2月現在)に開設している高齢者憩いの場である「さんあい広場」などを掲載した、ガイドブックです。

健康の維持・増進を目的として、3月末時点で満60歳以上を迎えた世帯に1冊配布しました。

TEL 06・6992・1610

問 高齢介護課

また、自宅で体操をしたい人や地域の集まりなどで体操をしたい人向けに体操動画DVDを配布します。配布を希望する人は、問い合わせください。(先着500人)

か？

また、自宅で体操をしたい人や地域の集まりなどで体操をしたい人向けに体操動画DVDを配布します。

配布を希望する人は、問い合わせください。(先着500人)

また、自宅で体操をしたい人や地域の集まりなどで体操をしたい人向けに体操動画DVDを配布します。

また、自宅で体操をしたい人や地域の集まりなどで体操をしたい人向けに体操動画DVDを配布します。

### 体操DVDを配布します



当ガイドブックでは、守口市ご当地体操の「カラコロ体操」や、より負荷の高い「通所サービスC」で行う体操の動画を視聴できる二次元コードを掲載しています。高齢者のみでなく市民の皆さんも視聴できるので、ぜひページ下部の二次元コードまたはインターネット検索より市ホームページにアクセスし、視聴してください。

### もりぐちフレッシュ 介護予防体操

### プレゼント企画

- ① 高齢期いきいき生活応援ガイドを読みアンケートに回答してくれた人の中から抽選で10人に健康増進もりグッズをプレゼントします。
- ② 高齢期いきいき生活応援ガイドに掲載した塗り絵などにチャレンジして送付してくれた人から抽選で10人に健康増進もりグッズをプレゼントします。
- ③ 介護予防体操やウォーキングに参加すると健康増進もりグッズをプレゼントします。日程や内容については各地域包括支援センター(冊子19ページ)までご連絡してください。

### ホームページ二次元コード



冊子や体操動画の確認はこちら二次元コードは2月末まで有効



冊子に関するアンケートの回答はこちら守口市オンライン申請システムへ接続されます

### インターネットでの検索はこちら

守口市 高齢期いきいき生活応援ガイド 検索



問 高齢介護課 TEL 06-6992-1610 (平日9:00~17:30)

①②については、60歳未満の人からの応募も受け付けします。詳細な応募方法などは冊子や左記の二次元コードを確認してください。

# 謎解きイベント開催中!

本市では、2月28日(火)まで、市内周遊型謎解きイベントを開催しています。

これまでも、たくさんの市内・市外の人に参加し、守口市のイトコを発見しながら、クイズに挑戦してもらっています!

また、参加者からは、「面白かった」「楽しかった」の声もたくさんあります。

今回は、そんな謎解きイベントの参加方法などをお伝えします!

## 2. ヒントを発見!

「クイズの答えがわからない…」そんな時には、ヒント掲載店に行ってみよう!



お店に行くとヒントが見れるよ!



守口市には、可愛いカフェがたくさん。ついでにカフェでゆっくりしていこうかな♪

クイズを解き終わった後、アンケートに協力してくれた人には、豪華景品が当たるかも…!? 4つの謎をクリアすることができれば、さらに、エクストラステージにも挑戦してみよう!

アンケートは原則 web 回答ですが、用紙でも配布しています。(配布場所: 大枝公園、守口市役所)

## ホームページはこちら



←謎解きの詳細はこちらからぜひチャレンジしてみね★



4つのクイズに正解すると、オリジナル除菌スプレーがもらえるよ!

## 1. まずはクイズに挑戦!

謎解きのパンフレットを手に入れたら、早速クイズに挑戦! さてさて、どんなクイズかな~



パンフレットは、守口市役所や市内各公共施設で配布しています。詳しくは、下記の二次元コードからホームページを確認してください。

## 3. 宝箱を発見!

4つのクイズを解き終わったら、大枝パークセンターへ報告しに行こう!



※先着600人に配布していますが、なくなり次第終了します。