

# 地域包括支援センター通信

問 高齢介護課(くすのき広域連合守口支所) TEL 06-6992-1610

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられています。

## 介護予防で健康寿命をのばしましょう!

いつも元気で、住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには、何より「健康であること」が大切です。そのためには、健康であるうちから、予防対策に取り組むことが必要です。地域包括支援センターでは、介護予防教室の開催や地域の通いの場の支援など、さまざまな介護予防に関する取り組みを行っています。

## +10(プラス・テン)から始めましょう!

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・鬱・認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。近くの公園などでの散歩も効果的です。

介護予防に関する相談は、市内の地域包括支援センターまで連絡してください。

### 守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番~10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番~10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336

## 大枝公園「スロージョギング®」

大枝公園主催の教室です。

「最近体力が落ちてきて何とかしたい」「運動を始めたけれど何をしたらいいかわからない」「コロナでずっと家にいるけど、運動不足を解消したい」などの心配はありませんか?

大枝公園では、どなたでも楽しくできる、体によさしい運動教室「スロージョギング教室」があります。ジョギングとはまったく違い自分の「にこにこペース」で、しんどくないのにウォーキングよりも効果的にカロリーを消費できます。無理なくダイエット、体力向上に最適です。

気持ちの良い公園で少人数ですので安心です。服装もシューズも今お持ちの物で大丈夫。

何歳からでもできるスロージョギングを今月から始めてみませんか。

### スロージョギング®

時 第2水曜日・第4土曜日 10:00~11:00

場 大枝公園 園内

対 どなたでも参加可能

講 健康運動指導士の資格を持った専門指導員

¥1回1,000円

→キャンペーン中につき1回500円

定 数人程度の少人数

持 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物、タオル

備 少雨決行、雨天中止

申 大枝公園

TEL 06-6991-8200



# 地域子育て支援拠点

問あえる TEL 06-6992-1033

未就学児を持つ親とその子どもを対象に、子育て親子の交流、集いの場を提供し、子育てへの負担感や不安感を軽減するとともに子育て相談を行うなど、安心して子育てができる環境作りを行っています。

### 子育て親子の交流の場の提供



他のお母さんはどのようにして子育ての悩みを解決しているのかな?

### 子育てに関する援助・相談



子育てをする上で不安を感じることを相談してみたい

### 地域の子育てに関する情報の提供



地域で実施されている子育てに関する情報を知りたい

### 子育てに関する講習会



助産師や栄養士などの講習やベビーミュージックなどの講義を受けてみたい

市では市役所3階「もりランド」と児童センター、民間施設は6施設が地域にて運営しています。いずれも無料で遊べる施設です。問い合わせの上、ぜひ利用してください。



- 1 もりランド**  
場 京阪本通2-5-5 市役所3階  
TEL 06-6992-1033
- 2 児童センター**  
場 金田町1-4-1  
TEL 06-6902-1006
- 3 第2一乗寺学園**  
場 梶町4-1-15  
子育て支援センター  
TEL 06-6901-2411
- 4 白鳩チルドレンセンター八雲中**  
場 八雲中町1-22-3  
子育て支援センター・パピー  
TEL 06-6909-0061
- 5 守口中央こども園**  
場 佐太中町1-4-18  
ファン・ファン  
TEL 06-6901-0521
- 6 Fineひまわり保育園**  
場 日吉町2-6-6  
地域子育て支援センター・プチひまわり  
TEL 06-6998-9090
- 7 にしき認定こども園**  
場 寺方本通4-4-22  
カムカムランド  
TEL 06-6997-4008
- 8 北てらかた森のこども園**  
場 寺方本通1-3-4  
「Marumaru land」(まるまるランド)  
TEL 06-6998-7424