



元気な 今からはじめよう!

# BE ACTIVE FOR LIFE!

住み慣れた阪急阪神沿線で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らし続けるために、健康づくりの活動を行っている団体をご紹介します。興味を持った活動に、気軽に参加してみませんか?

※営業時間・内容は変更になる場合がございます。ご利用の前には施設にお問い合わせください。

## すべての人が住み慣れた地域で暮らし続けるために よどまちステーション 大阪市東淀川区

「よどまちステーション」は、医療・看護・介護に加え、地域に暮らす人々の健康意識向上を目的としたイベントの企画・運営など、地域包括ケアの実現に向け、様々な支援を行っています。施設内のカフェでは、予約なしで参加できる多彩なイベントを開催し、地域のコミュニティづくりをサポートしています。

### ■ 保健師が健康相談に対応「よどまち保健室」

保健師が健康づくりを応援。健康相談のほか、介護、子育ての悩みなどを気軽に相談できます。健康測定コーナーで判定された健康度や健康診断結果などに沿って、生活習慣病などのチェックや食生活改善のアドバイスも受けられます。

### ■ まちに開いた多目的交流スペース「よどまちカフェ」

フレイル予防体操や福祉用具の選び方など、健康・医療・看護・介護をテーマにした催しを実施しています。訪問看護に関することや、併設の看護施設「かご庵」の看護師から家庭でのケア方法などを教わるイベントが人気。イベントがない時には、ライブラリーがあるスペースを自習室がわりに利用できる気軽さも好評です。

### よどきり医療と介護のまちづくり株式会社

●お問い合わせ  
よどまち保健室 ☎06・6328・0160(9:00~17:00、月・火・木曜のみ開室)  
よどまちカフェ ☎06・6328・2112(9:00~17:00、土・日曜・祝日は休)  
<http://www.machi-care.jp/>



1 阪急上新庄駅下車 徒歩約5分とアクセスも便利。「よどまち保健室」「よどまちカフェ」のほか、訪問看護ステーションやケアプランセンター、理想の療養を支える看護施設「かご庵」など看護職が中心となり、地域住民の疾病予防から終末期までのケアを一体的に展開。



2 “訪問看護って何してくれる?”など、毎週様々なテーマでイベントを開催する「まちの元氣塾」。参加費は無料。



3 「よどまち保健室」の健康測定コーナーには、もの忘れ相談プログラムのほか、脳年齢や骨強度が測定できる機器などがそろ。



1 オープン当初に、武庫川女子大学 健康・スポーツ科学部 永田ゼミ生が開発した体操にアレンジを加えた「なごみで体操」と、足や手に重りを付けてモニターを見ながら行う「西宮いきいき体操」の2種類の介護予防体操を実施。



2 ナチュラルなインテリアで統一された明るい店内は、老若男女が集うくつろぎの空間。



3 「なごみで晩ご飯」は、カフェ利用登録者なら誰でも参加可能。

## 様々な人が集まり、つながる場所 まちcafeなごみ 兵庫県西宮市

すべての住民が住み慣れたまちで安心して暮らしていけるよう、地域の特性に応じた魅力あるまちづくりを目的とするNPO法人が運営する交流拠点。気軽にお茶が楽しめる「つどい場カフェ」のほか、地元・西宮産の新鮮な野菜の販売や、まちのことを学ぶ「地域(まち)のがっこう」などのイベントを開催しています。

### ■ 誰でも参加OK。座ったままできる介護予防体操

毎週火曜日10:00~11:00開催の「西宮いきいき体操」と毎週金曜日13:30~14:00開催の「なごみで体操」は、誰でも参加可能。体だけでなく、頭や口の体操など、楽しめる要素も盛り込まれた簡単な体操なので、体調に合わせて気軽に参加できます(参加費無料)。

### ■ 大家族のような多世代参加型夕食会「なごみで晩ご飯」

住民同士が楽しくつながり交流する場として、「なごみで晩ご飯」を毎月第1・2・3水曜日17:30~19:00に開催(参加費600円:食事と食後のドリンク付き)。地元のお弁当屋さんと提携し、季節や栄養バランスを考えた料理を提供しています。高齢者だけでなく、学生や家族での参加もOK。幅広い世代と一緒に食事やゲームを楽しめる夕食会です。

### NPO法人 なごみ

●お問い合わせ  
☎0798・20・2333(まちcafeなごみ/9:00~16:00、日曜・祝日は休)  
<https://narunago.wixsite.com/machicafe>