

高美だより

高美地区福祉委員会

高美小学校区まちづくり協議会



一戸一灯 あたたかい街 おもいやりのある街 **高美**



何才まで自分の足で歩きますか？

7月4日（日）高美小学校において全日本ノルディックウォーキング連盟公認講師の池川成子先生をお迎えして、健康ウォーキング講習会を開催しました。コロナ禍で外出の機会が少なく、足腰がなんだか弱ってきたと感じるこの頃ですが、「何才まで自分の足で歩きますか？」と今すぐできる足腰に負担の少ない歩き方を、お話と実技、時には笑いも交えながら楽しく教えていただきました。この講座は継続して行う予定です。開催は回覧でご案内しますので、皆様のご参加をお待ちしています。

ノルディックウォーキングは、1930年代にクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まりました。現在、世界40か国を越える国でノルディックウォーキングが行われており、フィンランドでは成人人口の20%にあたる82万人もの人が日常的に実施されています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。つまり、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。さらに、歩行訓練やリハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます。

○ウォーキング以上、ランニング未満を求めているあなた

○毎日のウォーキングがマンネリ気味であったあなた

さあ、一緒にノルディックウォーキングを始めましょう





一戸一灯で安心・安全なまちづくり!

高美地区福祉委員会・高美小学校区まちづくり協議会では、地域住民の皆様のご支援、ご協力を得て、防犯カメラの増設や防犯灯の保守管理等の各種対策によって安心・安全なまちづくりを推進しておりますが、更なる、安心・安全なまちづくりを推進するために、地域の皆様にご願いがあります。

高美だよりも掲載しておりますように、「一戸一灯」を福祉委員会・まちづくり協議会の活動スローガンの一つに掲げています。

「一戸一灯」とは、夜間、皆様のご自宅の外灯を点灯させていただいて暗がりを最小限にして犯罪等の不測の事態を防止するとともに、不測の事態が発生し、困って行き詰った時に、助けを求めて行ける場所となる、夜間における地域の見守り体制のことです。

地域の皆様におかれましては、何卒、「一戸一灯」の活動趣旨をご賢察のうえ、ご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

高齢者あんしんセンターをご存じですか？

八尾市では、高齢者の方々に関する各種相談等に応じる窓口として、「八尾市地域包括支援センター」が開設されています。平成29年4月からは、より親しみやすく身近に感じていただけるよう、愛称を「高齢者あんしんセンター」として、八尾市役所内に基幹型1か所、地域型15か所設置されています。

「高齢者あんしんセンター」は、高齢者のみなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士の専門職がお互いに連携を図りながら、相談や支援を行っています。

「高美中学校区高齢者あんしんセンター成法苑」は、男性1名と女性3名の職員が相談を受け、対応しています。最近は、「介護保険の申請や介護サービス」、「認知症」、「権利擁護」などの相談をご本人やご家族から受けることが多いです。

何かあれば是非、身近な地域の相談窓口として、利用してみたいかがでしょうか？

<高美中学校区高齢者あんしんセンター成法苑>

八尾市南本町3丁目4番5号

TEL:072-994-8030

FAX:072-994-7901

