

# 「東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部」

## 活動紹介

2020/2/27

大阪ええまちプロジェクト「大交流会」・分科会2

代表：田中 幸夫（理学療法士）

# 5足の草鞋

リハビリテーション  
専門職組織

東大阪市PT・OT・ST  
連絡協議会  
(東大阪市POSの会)  
【会長兼事務局長】

職能団体

東大阪市理学療法士会  
【副会長】

東大阪

地域リハビリテーション

活動倶楽部

【代表】

1979~2017

東大阪市および

東大阪市社会福祉事業団に勤務

地域住民グループ

東大阪市  
「集いの場の会」  
【事務局長】

高齢者ボランティア団体

NPO法人・NALC  
東大阪・大東拠点  
「めざめ」  
【副代表】

# 「東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部」は

2017年4月設立

「東大阪市POSの会」と連携して

「地域リハビリテーション活動支援事業」の創設を  
目指しています

具体的な活動は

- 各種事業所などを対象にリハビリテーションの視点からの支援 [訪問指導など]
- 地域包括支援センターと連携して地域住民主体の「集いの場・通いの場」を支援
- リハ関連職を対象に地域リハビリテーション活動に必要な研修の開催 など

## 「体操教室」支援の取り組み

地域住民主体の「集いの場・通いの場」を支援する活動の一環として、2018年1月から、地域住民主体の「集いの場・通いの場」等の開設・運営を支援するために、東大阪市が作成した筋力強化を目的とした「楽しくトライ体操 ver.2」を用いた『体操教室』のお手伝いをしています。

※ 高齢者人口の10%が参加する「集いの場」があれば、介護予防の効果があると言われています。人口50万人・高齢者人口14万人の東大阪市では、20人単位の「集いの場」であれば、700か所が必要です（現在、東大阪市内にある「総合事業通所型つどいサービス」は61か所です）。

当初（2018年1月） ⇒ 2019年12月現在  
2か所・2教室（約20人） 12か所・13教室（約160人）  
まで増加





## 現在の『体操教室』一覧〔会場・運営者など〕

\*印は毎週、無印は月2回の開催 ※印は「総合事業・通所型つどいサービス」として実施

### ・東地区

\* K公民分館（水曜日）… Kサロン協議会 ※

\* K公民分館（金曜日）… Kサロン協議会 ※

\* ㊦自治会館 … Kサロン協議会 ※

㊧自治会老人クラブ集会所 … 地域住民グループ（[集いの場の会・会員ら](#)）

㊨自治会館 … [NALCめざめ](#) ※

### ・中地区

マンション「A」集会所 … A自治会

[低費用高齢者支援住宅「Kの家」](#) … 地域住民グループ

[有料老人ホーム「m」](#) … 地域住民グループ

[有料老人ホーム「HH」](#) … 地域住民グループ

[東大阪市立障害児者支援センター](#) … 地域住民グループ

㊩公民分館 … 地域住民グループ

### ・西地区

\* I町（[自宅開放](#)）… 地域住民グループ（[NALCめざめ・会員ら](#)）

\* H公民分館 … [NALCめざめ](#) ※

2019年12月には、  
「大阪ええまちプロジェクト」  
ママボノさんの支援を受け、  
団体・地域住民向けの  
ポスター・チラシを  
作成しました。

友だちと一緒に健康長寿にトライ!  
らくらく **楽らく** トライ体操 Ver.2  
始めませんか?



坂道をラクに歩ける!  
杖なしで歩けるようになった!  
仲間ができて楽しい!

3か月間、専門家が無償で丁寧にサポートします!

**どんな体操?**  
東大阪市が作成した、**筋トレ・ストレッチ**を取り入れた介護予防体操です  
イスを使って行うので、**どなたでも、体力に合わせて行えます**

**あなたの地域でも始めませんか?**  
Q: 誰と?  
A: お友達、ご近所さん、サークル仲間でも!  
**3人以上集まれば可能です**  
Q: どこで?  
A: **近くの会館、ご自宅**などを利用します  
Q: 必要なものは?  
A: **イス、テレビまたはプロジェクター、DVDプレーヤー**の3つだけです

まずはお気軽にお問い合わせください

**無料体験受付中!** 東大阪市内12か所で開催中です!

東大阪 地域リハビリテーション 活動倶楽部  
〒578-0924 東大阪市吉田2丁目1-38  
電話: 072-985-6010  
東大阪地域リハ



代表/田中 幸夫 (理学療法士)  
[東大阪市POSの会・会長兼事務局長]  
[東大阪市理学療法士会・副会長]

## 今後に向けて

- 『体操教室』参加者が一堂に会するイベントを開催(計画中)、地域住民のモチベーションの維持・向上を図っていきます。
  - 市担当部局、三師会、市内22か所の地域包括支援センター等と連携、地域住民に広報、新たな「集いの場」『体操教室』の開設に努めていきます(当面、50~100か所を目指します)。
  - 「[東大阪市PT・OT・ST連絡協議会](#)」の会員らを対象に、「楽しくトライ体操ver.2 講習会」を開催、『体操教室』で助言指導のできるリハビリテーション専門職(PT・OT・ST)を養成していきます([東大阪市理学療法士会](#)にも働きかけます)。
- ※ 現在、「[集いの場の会](#)」を基盤にして、市内「集いの場」等の「連絡会」設立を計画中です。[活動倶楽部](#)も設立・運営に協力していきます。

～ ご静聴、ありがとうございました ～