

ストレッチ 心とからだの健康づくり

きさきり塾 受講者募集!!

日時 9月28日(月)～12月21日(月) 毎週月曜日 全12回
※きさきり塾終了後、継続して行う講座もあります。

場所 大阪経済大学体育館及び付属施設(大隅2丁目2-8 ☎6328-2431)


対象 60歳～75歳で医師から運動を制限されていない方。
※参加にあたり、特定健康診査の結果表(平成27年1月1日以降のもの)の提出が必要です。また、健康状況により受講できない場合があります。

定員 20名(多数抽選)

費用 1,200円(用具代)※別途、スポーツ安全保険への加入が必要。

申込み 健診結果表を持参し、8月28日(金)までに直接申し込み。

問合せ 健康づくり区民会議(区役所保健福祉課 2階22番)
☎4809-9882



健康レシピ 野菜たっぷり減塩生活を!!

和風麺サラダ

- ①そうめんはゆでる。
- ②かにかまぼこは細くほぐす。
かいわれは3cmの長さに切る。
黄パプリカ、レタス、青しそはせん切りにする。
- ③ドレッシングを作って、冷やしておく。
- ④器に①、②を盛り、③をかける。



●材料4人前

・そうめん	2/3束	・青しそ	4枚
・かにかまぼこ	20g	・刻みのり	4g
・黄パプリカ	1個	(ドレッシング)	
・かいわれ	小1パック	・しょうゆ	大さじ1
・レタス	1/8玉	・油	大さじ2
		・酢	小さじ2
		・レモン汁	小さじ1

1人分の栄養価 エネルギー109kcal 食塩相当量1.9g
(考案)東淀川区食生活改善推進員協議会

問合せ 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

熱中症にご注意を!

今年も暑い夏がやってきました!そこで気になるのが「熱中症」です。たくさん汗をかき、体の水分バランスが崩れてしまうと…体温が上昇し、頭痛や吐き気、意識を失うこともあり、ときには命にかかわることも。しっかりと予防して、熱中症にならないように心がけましょう!



応急手当の方法は?

- 衣服をゆるめ、保冷剤や氷などで首や脇の下、太ももの付け根を冷やす
- エアコン、扇風機、うちわなどで風をあてて体を冷やす
- 飲めるようであれば、スポーツドリンクやうすい食塩水などを少しずつ回数多く飲ませる

こんなときは119番!


- 意識がおかしい
- ぐったりとしている
- 体温が極端に高い
- 汗をかいていない

問合せ 東淀川消防署 ☎6320-0119

食中毒が心配な季節です

夏季は、高温多湿な気候の影響により、全国的にも細菌による食中毒が多く発生します。「細菌性食中毒予防の3原則」を実行して、細菌による食中毒を予防しましょう。

- ①「清潔」…細菌をつけない(手洗いの励行、包丁・まな板・ふきん等の殺菌 など)
- ②「迅速・温度管理」…細菌を増やさない(すみやかに調理して、はやめに食べる など)
- ③「加熱」…細菌をやっつける(十分に加熱する など)



問合せ 区役所保健福祉課 2階23番
☎4809-9973

講演会 困難を抱える親子の見えにくい現状 ~こどもの育ちをはぐくむ地域へ~

地域で子ども達に関わる活動に興味のある方、一緒に考えてみませんか。活動してみませんか。

実施日時 平成27年7月18日(土)14:00

実施場所 区民ホール(区役所 3階)

問合せ 区役所保健福祉課 2階25番 ☎4809-9850




区民モニターにぜひ登録を!

あなたのご意見お寄せください

区民サービス向上などのため、電子アンケートにご協力いただける区民モニターを募集しています。ご応募いただける方は、QRコードか区ホームページから申請してください。(PC・スマートフォンのみ可)

問合せ 区役所総務課 1階10番 ☎4809-9683

電子アンケートでの回答




※「利用者登録せずに申し込む方はこちら」のボタンからお進みください。

淡路小学校と西淡路小学校が統合します

西淡路小学校を淡路小学校の場所に平成28年4月に統合し、学校名「西淡路小学校」とする案が平成27年6月10日に市会で可決されました。区として淡路中学校との小中一貫した教育の充実に努めます。

問合せ 区役所保健福祉課 2階25番 ☎4809-9517



大募集! 広報ひがしよどがわへ 広告を出しませんか?

募集月 平成27年11月号～4月号 **抽選日** 8月12日(水)

発行部数 毎月63,000部 **発行日** 毎月1日 **サイズ** 縦50mm×横126mm/枠

金額 19,000円～33,000円/枠・月額

詳しくはお問い合わせいただくか、区ホームページをご確認ください。

問合せ 区役所総務課 1階10番 ☎4809-9683

広告掲載枠