

あなたの家にねむっている絵本はありませんか？ ～「絵本バンク」への寄贈絵本を募集します！～

あなたの家に、読み終わって本棚にねむったままの絵本がありましたら、絵本読み聞かせ事業で活用させていただきます。

7月の募集では4日間で139冊の絵本を寄贈いただきました。ありがとうございました。

●絵本の募集

募集期間 10月19日(月)～10月21日(水) **時間** 10:00～16:00

場所 区役所出張所(東淡路4-15-1)2階えほんコーナー

対象 読み聞かせに使用するため、状態の悪いもの、絵本以外の児童書・図鑑などは寄贈いただけません。

その他 寄贈絵本の取り扱いは、事務局に一任いただきます。

※事務局では、上記期間以降の寄贈も受け付けています。詳細は、お問い合わせください。

●えほんのおはなし会

20日(火)には毎月第3火曜日に出張所で開催しているえほんのおはなし会も同時開催します。この機会にぜひお立ち寄りください。

時間 11:00～11:30



わらべうた講座に参加しませんか？ お子さんと一緒にどうぞ！

東淀川区絵本読み聞かせ事業よりわらべうた講座を開催します。「親子の絆が深まる」「情緒が安定する」「感覚が育つ」と言われているわらべうたを生活の中に気軽に登場させて、お子様との穏やかで幸せな時を増やしませんか？

講師 岩出 景子(いわで けいこ)さん(日本子どもの本研究会会員・野の花文庫主宰・元保育園保育士)

日時 10月27日(火) 13:30～15:00

会場 区民会館(東淡路1-4-53) 和室

対象 赤ちゃんから大人までどなたでも **定員** 40名予定(当日先着順)

問合せ 東淀川絵本読み聞かせ事務局(豊新1-20-15-106) ☎6195-1392

薬の正しい使い方～薬の不思議～ **無料**

健康づくり
区民会議
参画事業

くすりは正しく使用すれば病気を治したり、症状を抑えることができますが、まちがった使い方をすると、思いもよらない副作用が出る場合があります。

今回は、実験などをまじえて正しいくすりの使用方法を学習します。

日時 10月14日(水) 14:00～16:00 **場所** 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

定員 先着30名 **申込み** 事前に電話で東淀川区医師会(☎6320-2226)へ申込み

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

平成27年度 初級ボランティア講座

ボランティアの基礎から学び、バスツアーで車いすや手引きの実践を行います。

回	日時	内容
1	10/20(火) 10:00～12:00	研修…ボランティアとは？ 車いす介助・手引きについて
2	10/28(水) 8:00～17:30	実践…「ふれあいバスツアー」での介助
3	11/11(水) 10:00～12:00	反省会…「ふれあいバスツアー」の振り返り

場所 在宅サービスセンターほほえみ(菅原4-4-37)

※第2回は神戸港、メリケンパークハーバーランド、森永乳業神戸工場等

定員 30名(先着順)定員になり次第締め切ります。

参加費 2,000円(第2回の「ふれあいバスツアー」にかかる交通費等)

申込み 電話または、来館にて受付。

問合せ 区在宅サービスセンター「ほほえみ」(菅原4-4-37)

☎6370-1630



健康レシピ 野菜たっぷり減塩生活を!! 彩り酢の物あえ

- ①キャベツ、にんじんは3cmのせん切りにし、ゆでる。もやしはゆでる。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。しらす干しは湯どおしする。うすあげは3cmの長さにせん切りにし、フライパンで焼く。ちくわは小口切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、①②をあえる。
- ④器に③を盛り付ける。



●材料2人前

- ・キャベツ……………1枚
- ・にんじん……………1/8本
- ・もやし……………1/6袋
- ・きゅうり……………1/4本

- ・しらす干し……………大さじ2
- ・うすあげ……………1/4枚
- ・ちくわ……………小1/2本
- ┌・さとう……………大さじ1
- A・酢……………大さじ1・1/2
- └・ごま……………大さじ2・1/3

酢は身体にいいので、冷蔵庫の中にある材料を組み合わせせて作ってみてください

1人分の栄養価 エネルギー135kcal 食塩相当量0.8g
(考案)東淀川区食生活改善推進員協議会

●食育体験

秋の味覚を親子で楽しもう!!

自然豊かな豊能町で芋掘りや散策をしませんか

日時 11月1日(日) 日帰り(雨天決行) 8:15に東淀川区役所前に集合。

場所 豊能町立高山コミュニティーセンター(右近の郷)と周辺農地
〒563-0216 大阪府豊能郡豊能町高山10番地

対象 区内の小学生(1年～3年)とその保護者

定員 20組40名(多数抽選) **参加費** 一人1,000円

申込み 電話で、10月15日(木)までに申込み。



昼食に山菜おこわ・みそ汁あります!

問合せ 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

いきいき百歳体操サポーター養成講座 全4回 参加者募集!

無料

介護予防や「いきいき百歳体操」について学び、介護予防のサポーターとして活動に参加しませんか。

いきいき百歳体操とは、おもりを手首や足首につけて、おもに椅子に座って行う30分の体操です。

週2回継続して行うことで年齢に関係なく筋力がつき、バランスをとる力が高まり、転倒しにくくなります。

実施日	内容
①11月13日(金) 10:00～12:00	介護予防の必要性
②11月20日(金) 10:00～12:00	サポーターの役割
③11月27日(金) 10:00～12:00	高齢者のトレーニング効果
④12月 4日(金) 10:00～12:00	今後の活動・交流会

場所 保健福祉センター(区役所2階)

対象 区内在住で、「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方。

定員 30名(先着順) **申込み** 11月6日(金)まで

問合せ 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968

うつ病の家族教室

要申込み 無料

うつ病と診断されている方のご家族を対象に実施します。病気を理解し、本人への接し方を学びます。

日時 11月12日(木)・19日(木) 14:00～16:00

場所 こころの健康センター(都島区中野町5-15-21(都島センタービル3階))

問合せ 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968



広告掲載枠