

いま、区内の中学校では①

井高野中学校では、様々な行事を企画して小学校との連携をすすめています。写真は井高野小学校と東井高野小学校との合同あいさつ運動の様子です。朝の登校時に中学生が各小学校の門へ行き、逆に両小学校の児童に中学校の門に来てもらい、大きな声であいさつを交わしました。あいさつの輪が大きく広がり、朝からとてもいい気持ちになりました。

その他にも、小学生が中学校の部活動に参加する部活動体験や小中合同で地域の公園を清掃する活動を実施しています。さらに、昨年度からは、中学校の生徒会と小学校の児童会がスマホの使い方について話しあう小中合同スマホ会議や地域の防災リーダーの方々に支援をいただき小中合同防災訓練なども実施しています。

小学校との連携を進めることで、小学生の中学校進学に対する不安感を軽減できたり、中学生が小学生との触れ合いを通じ、上級生である自らを自覚することで自尊感情を高める効果をあげています。

問合せ 子育て・教育 2階2番 ☎4809-9517



歩き方でこんなに違う!?

～ウォーキングひろめ隊講座～

ウォーキングに興味がある方、生活習慣病予防や老化が気になる方！美しい姿勢と楽しいウォーキングでイキイキ健康な体をめざし、ウォーキングの輪を広げていきませんか。連続参加は無理...という方、2回目みの参加もOKですので、ぜひご参加ください。

日時	内容
1回目 9月1日(木)	「あなたの歩き方を個別にチェック」 「食生活のポイント」
2回目 9月8日(木)	「生活習慣病予防とウォーキング」 「若返りウォーキング」
3回目 9月29日(木)	「歩き方・食生活個別アドバイス」 「血管年齢・体力測定」

※動きやすい服装・靴でお越しください。またお茶などの水分をご持参ください。

- 講師 1～3回目 健康運動指導士 青木さん。2回目のみ 東淀川区医師会 医師
- 場所 区民ホール(区役所3階)
- 時間 13:30から2時間程度。2回目のみ13:30から3時間程度。
- 対象 区内にお住まいの20歳以上の方
- 定員 1回目～3回目の連続講座は35名、2回目のみは40名(先着順)
- 申込み 8月24日(水)までに保健福祉センター(健康相談)へ申し込み。
- 問合せ 健康相談 2階2番 ☎4809-9968

東淀川図書館だより 無料

●「ゲームで楽しく学ぼう!!おこづかいの使い方」

近畿財務局との共催講座です。おこづかいを通してお金の大切さや役割を楽しく学びましょう。

- 日時 8月25日(木)14:00～15:00
- 会場 大阪市立東淀川図書館 多目的室
- 講師 近畿財務局 職員 対象 小学校1～3年生とその保護者
- 定員 20名(事前申込制・先着順)
- 受付 8月3日(水)10:00から、東淀川図書館にて、来館、電話で受付

図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集

高齢者福祉施設での本の貸出や紙芝居実演などのボランティアを募集します。詳しくはお問合せください。

問合せ 東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) ☎6323-5476



◆60歳からの健康づくり

外に出て体を動かしませんか? 健康づくり(きさんじ塾)受講者募集

要申込み

- 日時 9月26日(月)～12月19日(月)毎週月曜日(10月10日を除く全12回)
12:30集合/13:00運動開始/14:10運動終了予定
※きさんじ塾終了後、継続しておこなう講座もあります。
- 場所 大阪経済大学体育館及び付属施設(大隅2-2-8 ☎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票(過去1年以内)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 健診結果票を健康(保健企画)に持参し、8月26日(金)までに直接申し込み。※健診結果票は必須。
- 問合せ 区健康づくり区民会議(健康[保健企画]内) ☎4809-9882

赤ちゃんを楽しむ絵本の会 無料 申込み不要

子育て支援ボランティアグループ「あっぷるパイ」による絵本の読み聞かせです。

- 日時 8月25日(木)11:00～11:30
- 場所 子ども・子育てプラザ 音楽室(区役所4階)
★一時保育なし
- 問合せ 子ども・子育てプラザ ☎6327-5650



保健師の健康一口メモ No.47

「やってみよう!いきいき百歳体操」

こんにちは、保健師です。

いきいき百歳体操は、重りを付けて椅子に座って行う筋力づくり運動です。転倒や寝たきり予防に効果があります。

週に1～2回ほど、継続することにより、筋力づくり、仲間づくりにもつながります。



参加者の声

- ・体が軽くなり、動きやすくなった。
- ・ズボンを履く時、足が上がりやすく、ふらつきがなくなった。
- ・新たに知り合いになり、友人が増えた。

区内では、地域の方々が会館等でいきいき百歳体操を行っています。参加希望、または関心のある方は、保健師までお気軽にお尋ね下さい。

問合せ 健康相談 2階2番 ☎4809-9968

子育てメモ 保健福祉センターで実施 無料 予約不要

予防接種手帳・母子健康手帳を持参してください。

- 日時 8月9日(火)・9月13日(火)14:00～15:30
- 対象 生後12ヵ月未満の方(1歳の誕生日の前日まで)
※標準的な接種期間は、生後5～8ヵ月です。
- 問合せ 感染症(保健企画) 2階2番 ☎4809-9882

妊婦同士の交流を中心とした楽しい教室です。

日時	内容	
9/5(月)	13:30～15:30	交流会・歯科検診・歯科衛生士講話
9/12(月)		栄養士・保健師講話・DVD上映
9/26(月)		助産師の話・先輩ママとの交流会・ストレッチ体操

持ち物 母子健康手帳と冊子「わくわく」

問合せ 健康相談 2階2番 ☎4809-9968

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

- 日時 8月10日(水)・8月24日(水)13:00～16:00
- 対象 助産師への相談を希望される方
- 問合せ 健康相談 2階2番 ☎4809-9968

広告掲載枠

