



### 健康づくり教室

無料  
要申込み

「おくすりのおはなし」  
～薬剤師の仕事と薬の正しい使い方～

お薬はまちがった服用をすると、副作用が出たり、期待する効果が得られないことがあります。今回はくすりの正しい使用方法と薬剤師の仕事についてお話しします。

【日 時】10月11日(水) 14:00～

【場 所】東淀川区医師会館(豊新2-3-7) 【定 員】40名

【申込み・問合せ】東淀川区医師会 ☎6320-2226



### 区民会館で、仲間と一緒に自分磨きしませんか？

教室	曜日	時間	定員	回数	料金
ペン習字教室	火	10:00～12:00	15名	3回/月	3,000円/月
茶道教室	火	18:00～20:00入室	15名	2回/月	2,900円/月
初歩からの水墨画教室	木	10:00～12:00	20名	2回/月	3,000円/月
パッチワーク教室	木	13:30～15:00	15名	2回/月	4,800円/3か月
木曜太極拳教室	木	14:00～15:30	30名	4回/月	2,000円/月
書道教室	金	10:00～12:00	15名	3回/月	3,000円/月
土曜太極拳教室	土	14:00～15:30	30名	3回/月	2,000円/月

会館窓口横にも各講座のチラシをおいています。

【問合せ】東淀川区民会館(東淡路1-4-53)

☎6379-0700



### 感染性胃腸炎の感染拡大予防講座 無料 要申込み

冬季にかけて感染性胃腸炎、ノロウイルスが流行します。ウイルスは感染力が強く、子どもや高齢者は重症化する可能性もあります。今季の感染性胃腸炎の集団発生を防ぐためにぜひご参加ください。

【内 容】感染性胃腸炎についての講話 嘔吐物処理方法の演習

【日 時】11月7日(火) 15:30～17:00

【場 所】区民ホール(区役所3階)

【対 象】区内の社会福祉施設等で働いている方 【定 員】40名(先着順)

【申込・問合せ】10月27日(金)までに保健福祉センター(健康相談) 2階 24番

☎4809-9968まで

### 「ふとん丸洗い乾燥サービス」を行います

【期 間】12月1日(金)～平成30年1月10日(水)

【対 象】区内在住の①又は②に該当する身体上の理由によりふとんを清潔に保つことが困難な方

①65歳以上で介護保険の認定(要介護1～5、要支援1・2)を受けている方のうち、一人暮らし、又は高齢者のみの世帯の方

②身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神保健福祉手帳1級をお持ちの方のうち、一人暮らし、又は障がい者のみの世帯の方

【費 用】★掛布団・敷布団 各1枚900円 ★毛布 1枚300円

※1人あたり、ふとん・毛布合わせて3枚まで(ただし、ふとんだけで3枚の利用はできません。)

※替えのふとんが必要な方は、別にレンタル料が必要です。(ふとん・毛布とも1枚200円)

【申 込】最寄りの地域包括支援センター・総合相談窓口・居宅介護支援事業所にある所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、10月2日(月)～18日(水)までに申し込み。

※電話・FAXでの申し込みは受付していません。

【問合せ】東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当 ☎6370-1630

### 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 歩き方教室

無料 要申込み

正しく美しいウォーキングの楽しみ方を学びましょう。

【日 時】11月24日(金) 13:30～15:00

【場 所】区民ホール(区役所3階)

【内 容】正しく美しく歩くことや運動の効果などを学ぶ

【対 象】市内在住の60歳以上の方 【定 員】100名

【持ち物】タオル、飲み物

【申 込】10月2日(月)より電話又は来館にて申し込み

【問合せ】東淀川区老人福祉センター(淡路4-1-6) ☎6322-0173



### 17地活協プレス

地活協は「地域活動協議会」の略称で、まちの活性化や課題解決に向けて話し合い、行動する、誰もが参加できる団体です。

下新庄  
地域

ふれあいを大切に!!

下新庄地域では、年間を通して、幅広い年代層の交流に力を入れています。高齢者を中心とした「ふれあいのつどい」では、軽い運動や防犯などの重要性も盛り込みながら、参加者たちに楽しい時間を過ごしてもらえるよう工夫しています。また、小学生を対象とした「もちつき大会」や



「サマーフェスタIN下新庄」では、子ども達をわくわくさせられるように地域一体となって、盛り上げています。ほかにも無料講座などの知識向上や「健康の日のつどい」といった他地域との関わりも大切にしています。

小松  
地域

8月5日～6日 小松地域サマーカーナバル

小松地域で一番のビッグイベントであるサマーカーナバルが行われました。

大小のテントを22張り建て、大きな櫓を組み、焼きそば、お好み焼き、綿菓子、かき氷、フランクフルトなどの17店舗の運営、そして警備もほとんどを地域の自治会や各種団体で行いました。来場者も二日間で五千名を超え、地域の団結を示す素晴らしいイベントになりました。



【問合せ】地域協働 1階 9番 ☎4809-9825

### 健康レシピ

魚料理でも  
野菜がたっぷり!

1人分の栄養価  
エネルギー  
270kcal

#### 彩り野菜のちゃんちゃん焼き(2人分)

- サケ(切り身) …… 2切
- 酒 …… 少々
- キャベツ …… 1/8個
- ブロッコリー …… 1/8房
- かぼちゃ …… 40g
- パプリカ(赤) …… 1/4個
- みそ …… 大さじ 2
- 砂糖 …… 大さじ 1
- みりん …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- バター …… 大さじ 1

#### 作り方

- キャベツはざく切りにして軽く湯通し、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
  - かぼちゃは皮をむかずに5ミリ幅の扇形、パプリカはスライスする。
  - Aの調味料を混ぜ合わせる。
  - 30cm×30cmにカットしたアルミホイルを2枚用意し、それぞれにサケをのせ、①、②を盛り付け、③をかけ、バターをのせて包む。
  - ④を180℃のオーブンで15分加熱する。
- ※フライパンに1cmほど湯をはって④を入れ、フタをしてから15～20分蒸し焼きにしてもよい。

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク(社会福祉法人大阪自彊館 メゾンリベルテ)

(作成)東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

【問合せ】健康(保健企画) 2階 22番 ☎4809-9882

広 告