



認知症予防講演会 「頭と体で認知症予防～ご存じですか？コグニサイズ～」

無料 要申込み

運動と簡単なゲームを同時に行うことで認知症予防として期待されているコグニサイズと一緒にやってみませんか？※粗品進呈

【日時】2月17日(土) 14:00～16:00(受付開始:13:30～)

【場所】区民ホール(区役所3階) 【対象】区民の方 【定員】150名

【講師】社会福祉法人 慶生会 松原 宏樹さん(大阪市認知症介護指導者)

【申込】地域包括支援センターほほえみ ☎6370-7190 } 2月7日(水)
南方地域総合相談窓口さわやか ☎6321-1001 } までに申込み

※軽い体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。※車での来場はご遠慮ください。

【問合せ】高齢者・障がい者 2階27番 ☎4809-9855

“もしも”のときの…「救急カプセル」 ～必要な情報を救急隊員に～

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方、また高齢世帯などの方が、自宅で見合が悪くなったとき、救急隊員が必要な“もしも”のときの安全と安心を守る取り組みです。救急搬送時に必要な「かかりつけ病院」「持病」などの情報を記したカードをカプセル(ペットボトル)に入れ、冷蔵庫に保管します。また、保管場所がわかるように事前に専用シールを玄関内、冷蔵庫、ボトルに貼り付けておきます。ひとりでも多くの方がこの救急情報によって救われるよう、町会単位など、取り組みたいと思われるお世話役の方はご連絡ください。

すでに保管している方は、「救急情報カード」の内容に変更はありませんか？今一度ご確認ください。

【問合せ】安全安心企画 1階8番 ☎4809-9786



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。

大隅西地域

第43回大隅西地域体育大会(高齢者敬愛大会)

10月8日(日)9時から、すがすがしい青空のもと、大隅西小学校グラウンドにおいて地域体育大会が開催されました。今回で43回目となるこの大会は、地域のこどもから高齢の方までが一緒になって、玉入れやリレー競走などを楽しみながら、日頃の運動不足の解消と、地域コミュニティの醸成をはかることを目的として開催されています。

今回も多くの地域の方々にご参加をいただき、ほのぼのとした雰囲気の中、皆さん真剣に20あまりの競技に汗を流しておられました。ご来賓の方をはじめ、学校関係者の方々、準備に携わっていただいた地域の方々に対しまして、あらためてお礼を申し上げます。

大隅西地域では、今後とも地域が一体となって取り組めるような、楽しく有意義な催しを行ってまいりたいと思いますので、引き続き皆様のご協力をよろしくお願い致します。



【問合せ】地域協働 1階9番 ☎4809-9825

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 健康体操

無料 要申込み

楽しく元気に体操しませんか？

【日時】2月15日(木) 13:30～15:00 【場所】区民ホール(区役所3階)

【内容】肩こり、腰痛改善等の健康体操 【対象】市内在住の60歳以上の方

【定員】100名 【申込】1月4日(木)から、電話又は、来館にて受付

【問合せ】東淀川区老人福祉センター(淡路4-1-6) ☎6322-0173

障がい者手帳をお持ちの方の市営交通乗車証・タクシー給付券の更新が変わります！

有効期間が平成30年3月31日までの市営交通乗車証又はタクシー給付券の更新申請の手続きについては平成29年度から5年ごとに行うことになりました。次回平成33年度までは更新申請の手続きは不要で、毎年3月下旬に有効期間1年間の市営交通乗車証又はタクシー給付券を送付します。

【問合せ】精神障がい者 2階22番 ☎4809-9882

身体・知的障がい者 2階27番 ☎4809-9855



健康レシピ

そばろあんかけの
さっぱりメニューです

1人分の栄養価
エネルギー
91kcal

なすときのこのそばろあんかけ(4人分)

なす……………中3本	しょうゆ……………小さじ3
お好みのきのこ…100g	A みりん……………小さじ2
塩……………小さじ1/6	酒……………小さじ2
鶏ひき肉……………100g	片栗粉……………
ごま油……………小さじ1・1/2	小さじ1(同量の水で溶く)
	青ねぎ……………1本
	しょうがのすりおろし…適宜



作り方

- ①なすはへたをとって1cmの輪切り、きのこはほぐしておく。
- ②フライパンにごま油小さじ1をひき、①を入れて水大さじ2(分量外)を加えてフタをして弱火で5分焼き、火が通ったら塩をふって器に盛る。
- ③フライパンにごま油小さじ1/2をひき、鶏ひき肉を入れてフタをして弱火で5分蒸し煮にする。火が通ったら肉をほぐしてAと水大さじ3(分量外)を入れてさらに煮て、水溶き片栗粉を入れて、そばろあんを作る。
- ④②に③をかけ、小口切りのねぎをのせる。(好みですりおろしたしょうがを添える)

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク(大阪成蹊短期大学栄養学科)

(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

天ぷら油火災に気をつけましょう!!

天ぷら油は、その温度が約370～390℃以上になれば、発火すると言われています。天ぷら油をコンロで加熱すると、4～5分で適温(170～180℃)に達し、そのまま放置すると約10分で白煙が発生し、さらに放置すると発火点に達し火がつきます。また、一度使用した天ぷら油は、揚げかすなどが灯芯となって発火する時間が早くなることもあります。

天ぷら油火災防止のポイント

- 加熱中は、その場を絶対離れない。離れる時は、必ず火を消す。
- コンロの近くに燃えやすい物を置かない。
- 各種安全装置が備えられた安全調理器具を使う。



天ぷら油火災の消火について

天ぷら油火災が発生した場合、水をかけて消火しようとする炎が急激に拡大し、周囲に油が飛び散って大変危険です。絶対に水をかけないでください。天ぷら油の消火方法には次の方法があります。

- 消火器があれば消火器で消火する。
- コンロの火を止め、鍋を覆うフタをして空気を遮断し、消火する。
- 濡らして固く絞ったシーツや大きめのタオルを使用して、ゆっくり鍋全体を覆い、空気を遮断して消火する。

【問合せ】東淀川消防署 ☎6320-2172

広告

広告