



# パートナー活動の紹介コーナー

## ☆一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

### 人生最後の日まで、自分の足で歩ける体づくり!

50、60、70、80歳からはじめる  
「エイジレスバレエ・ストレッチ」  
講演とミニ体験レッスン

- 日 時 / 3月31日(金) 午前10時~11時
- 場 所 / 大阪市立西区民センター
- 参加費 / 無料
- お申込み TEL 06-6531-1400



## ☆一般社団法人 公園からの健康づくりネット

### (旧「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ)

公園で日常から体を動かして健康になるためのプログラムや、健康のための情報発信、啓発を行う大規模イベントを企画・運営しています。

健康づくりのインストラクター、イベント出展などができるパートナーの方はご連絡を。春は服部緑地で5月20日(土)に「ヘルシージョイフェスwithフィンランド」を開催。  
<http://parkhealth.jp/> (フェイスブックあり)



問合せ先:TEL 06-6947-6522  
E-mail [urasaki@parkhealth.jp](mailto:urasaki@parkhealth.jp) (浦崎まで)

## ☆このはな元気!-区長と歩こう-会

### 6月度 ウォーキングのお知らせ

保健福祉センター・此花郵便局とのコラボで6月中~下旬に花をつける南米原産のジャガランダの並木通りを歩きます。初夏の風に吹かれて楽しみましょう。

H29年6月17日 八幡屋公園内 参加お待ちしております。



連絡先: このはな元気!-区長と歩こう-ブログをご覧ください  
06-6468-6192

## ☆生野区食生活改善推進員協議会

### 「生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業」を開催!

平成29年1月31日(火)10時~13時 生野区役所において、調理実習や塩分測定、腹囲測定を取り入れた講習会を実施し20名に参加していただきました。

また、会員がご近所に家庭訪問を行い、汁物を減塩チェックし、家庭で塩分濃度が適正と考えられる0.8%以下をすすめる啓発活動を約90名の方に実施しました。

今後も肥満予防や減塩などの健康・栄養情報を提供し、健康寿命の延伸に繋がればと思います。



【お話と調理実習】



【ご家庭に訪問し塩分測定】

※具体的な内容は各団体まで、連絡先の記載がない団体は大阪市健康局健康推進部健康づくり課(06-6208-9961)までお問い合わせください。

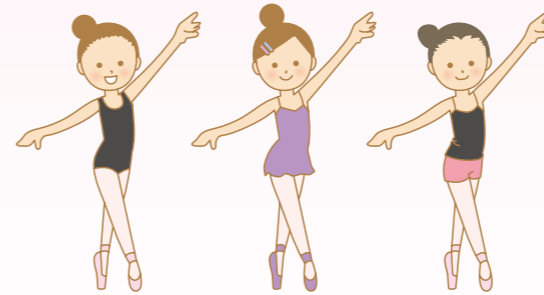


# パートナー活動の紹介コーナー

## ☆淀川区健康づくり推進協議会・ほほえみ会

### 1月30日(月)に講演会を開催しました。

すこやかパートナーのSAYさんとエイジレスバレエストレッチミニセミナーを開き、ロコモティブシンドロームの講義を聞き、その後ロコモの予防に役立つバレエの基本の立ち方や音楽に合わせて呼吸を整え、簡単なストレッチや筋肉トレーニングを行いました。皆さん正しい姿勢になり、表情もいきいきとなり楽しいひと時でした。



## ☆天王寺区食生活改善推進員協議会

1月26日(木)に男性料理教室を開催しました!天王寺区内の男性を対象に料理教室を開き、簡単パエリア、チキンサラダ、オニオンスープ、ヨーグルトムースを作りました。普段から台所に立っている方から包丁を初めて持ったという初心者の方まで12名参加し、料理に親しむ楽しい時間を共有することができました。初心者の方からは家でも料理に挑戦する!という心強い感想をいただくことができました。



## ☆浪速区食生活改善推進員協議会

平成29年1月25日(水)、絵本フェスタにおいて、若い世代の野菜摂取量増加を目的に野菜キャンペーンを行いました。野菜のシルエットクイズや花あてクイズのほか、絵本「ぼくのにんじん」にちなんだスープを作り、参加者に試食していただきました。だしがしっかりと効いたスープは子どもたちにも人気でした。保護者の方からは「お家でも作ってみます」との声があり、大変盛り上がりしました。



## ☆東成区食生活改善推進員協議会

### 生活習慣病予防のための講習会をしました!

平成29年1月13日(金)に、小学校家庭科室で幼稚園の保護者の方々に、調理実習などの講習会を行いました。

若い頃からの食生活や生活習慣の積み重ねと健康について、家庭でも実践していただけるよう、手軽にできるメニューをグループで楽しく作りました。

地域と連携し、お子さん達が幼稚園に行っている時間を活用して講座ができた新たな取り組みです。今後も、色々な協働をしていきたいです!



## ☆郵政退職者近畿共助会 大阪市北支部

高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。自己を失い要介護になるのは避けたいものです。

そこで認知症予防につながる「外へ出る」「運動をする」「頭を使う」「人と話をする」等の要素を備えたグランドゴルフが最適です。そのため市民のみなさんと元郵便局職員が中心に、健康と楽しさと仲間づくりを目的にグランドゴルフを楽しんでいます。

ルールは簡単。初めての方も大歓迎します。お気軽に参加してみませんか?

練習は、淀川野中南公園、淀川東三国公園の2か所で行っています。

いずれも午前9時15分集合、11時20分ごろ終了です。

会費は1回200円。  
お問い合わせ:06-6393-2936

大塚まで



※具体的な内容は各団体まで、連絡先の記載がない団体は大阪市健康局健康推進部健康づくり課(06-6208-9961)までお問い合わせください。