

中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも

申込先・問合せ 上本町西2-5-25 ☎6763-8139 FAX 6763-8151 Email chuo-tiiki-katudow@shakyo-osaka.jp

社会参加したい方集まれ〜!

退職された方!これから活躍したい方!大募集!!

社会参加と健康について考える

〜正しいウォーキングでまちあるき〜を開催します!

社会参加と健康について考える全4回講座です。今後も健康で活躍したいと思っている方を募集します。講座修了後、企画メンバー募集やボランティア活動のご案内をしますので、積極的にご参加ください。

- ① 講義「健康寿命の延伸、社会参加について」 **とき** 11月2日(火) 10:00~12:00
講師:関西国際大学教育学部教育福祉学科講師 岩本 裕子氏
- ② 正しい歩き方講座「ウォーキングの極意を学ぶ」 **とき** 11月9日(火) 10:00~12:00
講師:スポーツクラブNAS(株)スポーツ健康医学研究室 室長 後藤 真二氏
- ③ まちあるき「中央区の歴史めぐり」 **とき** 11月16日(火) 10:00~12:00
講師:男性ボランティアグループ「年中夢求隊」代表 青木 善雄氏
- ④ ふりかえり&交流会「社会参加と健康について考える」 **とき** 11月30日(火) 10:00~12:00

- 対象**
- これからも元気でいきいきとすごしたい!と思っている55歳以上の方
 - 基本、①11/2(火)と④11/30(火)は参加できる方
 - 講座修了後立ち上げ予定「フレイル予防について学んで広めるグループ」への参加を検討していただける方

場所 ふれあいセンターもも **締切り** 10月22日(金)

申込み 申し込み方法:電話、メール、右記申込フォーム

☎6763-8139 Email tiiki@eos.ocn.ne.jp

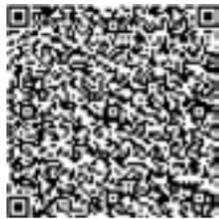
(メールの場合は①氏名②住所③電話番号を明記の上、お申込みください)

コロナ対策を
完全に延期開催
します!!

定年退職された
方を対象にアン
ケート調査を
しております。
ご協力お願いし
ます。



申込みフォーム▼



わからないところが「きける」「わかる」を実感しよう!

中学生を対象とした放課後学習事業「寺子屋ちゅうおう」の体験授業参加希望者を募集します。

対象 中学1~3年生

とき	10月28日(木)	11月4日(木)	11月11日(木)
18:30~19:40(前半)	①	③	⑤
19:45~20:55(後半)	②	④	⑥

指導内容 数学・英語(少人数制個別指導(生徒3名に対して講師1名))

ところ 中央会館 2階 第3・4会議室(島之内2-12-31)

費用 無料 **申込期間** 定員になり次第終了

申込先 (株)エデュケーショナルネットワーク

「寺子屋ちゅうおう」受託事業者
Email koumin_kansai@e-network.jp

件名に「寺子屋ちゅうおうの体験授業の申し込み」とし、氏名、学年、所属中学校、連絡先、ご希望の日程と時間を表より3つの番号を選択し、お送りください。

(例)第一希望〇月〇日、第二希望〇日の前半、第三希望〇日の後半の場合:〇・〇・〇

※体験授業は、上記の表の①~⑥のいずれかの一つのみ受けられます。

問合せ先 ☎06-6136-1113(平日10:00~18:00)

主催 市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番 ☎6267-9743



ぶち健康だより

もっと知ろう 乳がんのこと

生活習慣の欧米化により、日本人の乳がん罹患(かかった)率は年々増加しています。女性に発生するがんとしては最も多く、12人に1人の割合で乳がんにかかっているといわれています。乳がんの罹患率は30代から増え始め40代で最も高くなっています。乳がんは、唯一自己検診で早期発見できるがんで、乳がんの発見方法のうち56%は“自己発見”です。保健福祉センターや医療機関での検診と併せて、月に一度は自己検診を行いましょう。



自己検診 月経終了後から1週間たった頃に日を決めて毎月行いましょう

① 鏡の前でチェック

- 腕を挙げて、下げて、手を腰に
- 乳房の形に変化や腫れはないか
- 皮膚にくぼみ、ひきつれはないか
- 乳首のへこみ、ひきつれ、ただれはないか

② 手でさわろう

- 座って鎖骨からわきの下、乳房、乳首まで丁寧に、軽く圧迫するように触るなど
- 寝た状態でもう一度触る
- 乳首を軽くつまみ、血液などが出ていないか確認

乳房を触る方向



ココでさわ

※自己検診で、明らかなしこりや乳首からの分泌液(血が混じっている)などがある場合は、乳がん検診を受けずに速やかに乳腺専門の医療機関で診察を受けてください。

気になる症状がある時は、がん検診を受診しましょう。

問合せ

がん検診予約について 保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882

健康相談について 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968

第42回 頑張ってます!!地域活動協議会(チカツキョウ)

各地域の課題解決に向けた取組みをご紹介します。

新たな担い手による新たな活動を企画する

地域活動の負担が一部の人に集中しないように、新たな担い手を取り込むことで、地域一丸となった取組みが行われています

町会や地域活動協議会等の地域活動に参加しましょう!

課題

- 地域の担い手が固定化・高齢化し、世代交代が進んでいない
- 若い世代が行事の企画に関わる機会が少なく、若い世代の意見を反映した新たな活動が展開されない
- ワークライフバランスよく、働き、暮らし、地域と関わることは難しい



課題を解決するための手法

- 若い世代が主体的に地域活動に関われるように、若手に企画を委ね、上の世代がサポートする
- 一部の人に負担が集中しないように、たくさんのメンバーが関わる実行委員会方式で行う
- 子育てママが集まって外にでる機会をつくり、地域や社会と楽しく関わる

桃谷男の料理教室(桃谷)

料理を通じて、男性どうしの交流とアクティブシニアの人材発掘

居場所がない、地域とのつながりが少ない退職シニア男性が気軽に参加できないかと企画。商店街の飲食店などの協力も得て、地域の有志で事業が立ち上げられました。これまで、地域行事に参加したことのなかった男性が参加し、さらに、他の行事にも参加するようになるなど効果が波及しています。料理を通して地域の親睦が深まっています。



問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6267-9833

以下は広告スペースです。