



## 東淀川図書館だより

無料  
申込み不要

●子育て支援グループ あっぶるパイのはっぴータイム  
[パパの絵本の読み聞かせ]

日時 9月7日(水) 11:00~11:30

会場 東淀川図書館 多目的室

対象 乳幼児とその保護者 定員 20名(当日先着順)

●図書展示『人生いろいろ』展

個性的な生き方をした人々の伝記・評伝を展示します。

日時 9月1日(木)~10月30日(日)

場所 東淀川図書館 閲覧室 対象 大人

問合せ 東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) ☎6323-5476



## 初級ボランティア講座

要申込み

回	日時	内容
1	10/19(水)10:00~12:00	研修…ボランティアとは? 車いす介助・手引きについて
2	10/27(木)8:15~17:30	実践…「ふれあいバスツアー」での介助
3	11/2(水)10:00~12:00	反省会…「ふれあいバスツアー」の振り返り

場所 在宅サービスセンターほほえみ(菅原4-4-37)

※第2回の実践場所は、めんたいパーク神戸三田、三田ホテル、大内農場、JA丹波ささやま味土里館(みどりかん)を予定しています。

定員 30名(先着順)。定員になり次第、締め切ります。

参加費 2,000円(第2回の「ふれあいバスツアー」にかかる交通費等)

申込み 電話または来館にて受付。

問合せ 区在宅サービスセンター「ほほえみ」 ☎6370-1630

## 脳卒中予防講演会

無料 申込み不要 手話通訳有

日時 9月24日(土) 14:00~

場所 区民ホール(区役所3階) 定員 300名(先着順)

内容  
1、一般講演「高血圧予防の食事について」  
…東淀川区医師会 理事 岡部 登志男(おかべ としお)さん  
2、特別講演「脳卒中の予防、不整脈は要注意」  
…医誠会病院 院長 脳卒中センター長 松本 勝美(まつもと かつみ)さん



松本勝美さん

問合せ 東淀川区医師会 ☎6320-2226

◆10月開始の講座案内(詳しくはお問い合わせください)

## 区民会館をぜひご利用ください!

「初歩からの水墨画」~風情を描く~墨だけのモノトーンから色を加えた墨彩まで情緒ある水墨画を楽しめます。

日時 毎月第1・3木曜日(10:00~12:00)

場所 東淀川区民会館(東淡路1-4-53 4階)

参加費 3,000円/月、別途お手本代1,000円/月 講師 西浦光洋(水墨画家)

問合せ 東淀川区民会館 ☎6379-0700

◆元気応援リーダー養成講座 連続講座 無料 要申込み

## 元気応援リーダーになって 住み慣れた地域を元気にしませんか?

日時	内容
①10月18日(火)	老化の大敵!生活習慣病予防について
★②10月25日(火)	「いきいき百歳体操」ってどんな体操?
③10月31日(月)	歯の話と食生活について
★④11月7日(月)	高齢者のトレーニング効果
★⑤11月15日(火)	いきいき百歳体操の実技とサポーターの役割
⑥11月24日(木)	音楽療法で脳を活性化
★⑦11月28日(月)	いきいき百歳体操実施拠点の紹介・修了証交付
⑧12月6日(火)	あじさいの会の紹介・修了証交付

★…いきいき百歳サポーター養成講座です。この講座のみの受講も可能です。

内容 健康づくりと介護予防に関する講座

場所 区役所2階 対象 区内在住の方 定員 30名(先着順)

申込み 電話もしくは直接24番窓口へ9月30日(金)までに申し込み。

問合せ 健康相談 2階24番 ☎4809-9968

## 社会見学 日帰りバスツアー



要申込み

日時 10月7日(金) 8:30~17:30

内容 藍染スカーフ体験とサッポロワイン岡山工場見学 定員 先着80名

参加費 4,500円(藍染体験料他含む) 対象 市内在住の60歳以上の方

申込み 9月5日(月)~17日(土)に、老人福祉センター窓口にある申込書に参加費を添えて申し込み。

問合せ 東淀川区老人福祉センター(淡路4-1-6) ☎6322-0173

## チカツキョー 17地活協プレス

大道南地域

### ◆社会を明るくする運動(大道南地活協)

7月3日(日)午前10時に約150人の地域の方々大道南会館に集い、「社会を明るくする運動~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ~」の行進をスタートし、今年もオリジナルティッシュを街ゆく人々に配って歩きました。全員で「街を明るくしましょう!」と声をかけ中、洗車中のお父さんから「頑張ってるや!」と声をかけていただき、元気をいただきました。

これからも、この運動が地域に浸透して、更に理解を深められるように力を合わせていきたいと思ひます。

### ◆おもろい活動やってるで!啓発地活協

ボランティアの皆さまの個性を活かした、健康ストレッチ教室や地域史学習会、中高生向け学習会、書道教室やパソコン教室、リサイクル活動を目的としたバザー「大きなカブ」など多彩な定例活動を行っています。なかでも、ふれあい敬老のつどいは夏祭りなどと並ぶ人気イベントで毎年盛り上がっています。

活動の詳細は、啓発地域発行の「広報けいはつ」内のコーナー「いつもやっています!」や啓発地活協のホームページに掲載されていますので、ぜひご覧ください。

★ボランティア自身が何をしたいのかを考え、地域に根ざした事業活動を皆で支えて交流を深める「和」を大切にしたい取り組みを行っています。

地活協は地域活動協議会の略称で、地域のみんなで地域のことを考え行動する、誰もが参加できる団体です。

問合せ 地域協働 1階9番 ☎4809-9825

◆「旬の食材」を使って美味しく食べましょう!

## 鶏のささ身ロール巻



◆1人分の栄養価
エネルギー
117kcal
食塩相当量
0.5g

- 作り方
- 鶏のささ身は観音開きにして、酒、塩、こしょうをする。
  - にんじん、さやいんげんは鶏のささ身の長さに合わせて切り、さっとゆがく。
  - ①に青じそ、②をのせて巻き、小麦粉をつける。
  - フライパンに油をひいて、③を焼き、砂糖、しょうゆ、水を加えて味を調える。

## オクラのごまみそあえ



◆1人分の栄養価
エネルギー
26kcal
食塩相当量
0.6g

- 作り方
- オクラはゆがいて、半分に切る。
  - みそ、砂糖、しょうゆ、だし汁を合わせて、①をあえる。
  - ③器に盛り、すりごまをふる。(考案)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

広告掲載枠