



認知症サポーター養成講座 参加者募集 **無料**

講座への参加を通じて「認知症」を正しく理解し、誰もが安心して暮らせる地域をめざす取り組みに、ぜひご協力ください。

日時	場所	申込締切
7月15日(土) 14:00~15:30	水仙の家 小松1-12-10	7月7日(金)
10月20日(金) 14:00~15:30	つどいホール 淡路3-13-37	10月12日(木)
12月1日(金) 14:00~15:30	東淀川区在宅サービスセンター 菅原4-4-37	11月22日(水)
2月17日(土) 14:00~15:30	ビハーラこのみ園 菅原7-15-14	2月9日(金)

【内容】認知症の症状と治療・予防、認知症の方や家族への接し方、認知症サポーターの役割、身近な相談窓口 など

【対象】講座に関心のある方ならどなたでも

【定員】各会場30名(先着順)

※申込時点で定員を超えている場合はご連絡いたします。

【申込】希望日を選択のうえ、下記事務局まで申し込み。

【留意事項】開催日当日、正午現在で東淀川区内に大雨等による警報が発令された場合は中止させていただきます。

【申込・問合せ】東淀川区キャラバン・メイト連絡会事務局
(東淀川区社会福祉協議会内)(菅原4-4-37)
☎6370-1630 ☎6370-7330



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。

菅原地域

今年もやるで！10町会すべてで夏祭り・盆踊り

菅原地域は、10町会ありますが、毎年、町会単位で夏まつり・盆踊りが盛大に行われます。町会ごとの開催は、準備が大変ですが、当日、参加者の笑顔を見れば苦労も吹き飛びます。まだ、町会で実施する力があることは、素晴らしい



地域だと自画自賛しています。これからも力を合わせて頑張っていきます。今年も、順次開催しますのでご期待ください。

【問合せ】地域協働 1階9番
☎4809-9825

ほほえみカーニバル 2017

参加無料

【内容】ボランティアについて身近に感じたり、さまざまな体験ができるイベントです。ほかに、焼きそば、ソフトドリンク、かき氷などの販売(有料)、バルーンアート、ネイルペディキュア体験(※要事前申込)ができるコーナーなど楽しいイベントがあります。また、お楽しみ抽選会が午前(10:50~)と午後(15:50~)にありますので、ぜひご来場ください。

【日時】7月22日(土) 10:00~16:00

【場所】東淀川区在宅サービスセンター「ほほえみ」菅原4-4-37

【対象】どなたでも **【手話通訳】**有

【一時保育】必要な場合は事前にお問い合わせください

【問合せ】東淀川区社会福祉協議会 ☎6370-1630



ストレッチヨガ教室

無料

健康づくりのため運動しましょう。

【日時】8月1日(火) 13:30~15:00

【場所】区民ホール(区役所3階) **【内容】**ストレッチヨガ

【対象】市内在住の60歳以上の方

【持ち物】タオル、飲み物

【定員】100名 **【申込】**7月1日(土)から、電話または、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



健康講座保健栄養コース受講生募集 **無料**

(食育ボランティアの養成講座)

健康づくりや食育に関心をもっておられる方、地域においてボランティア活動をはじめませんか?「食生活のあり方」を中心とした講義と、調理実習や運動実技などわかりやすく学んでいただきます。

【時間】13:30~16:00

【場所】保健福祉センター(区役所2階)

【対象】区内在住の方

【定員】40名(先着順)

【申込】窓口、電話にて申し込み

【問合せ】健康(保健企画) 2階22番 ☎4809-9882



回	実施日	内容
1	9月14日(木)	開講式 健康に過ごすための食生活
2	9月21日(木)	やさしい栄養の話、食事バランスガイド
3	9月26日(火)	食事バランスガイド 献立作成
4	10月3日(火)	ライフサイクルと健康管理 身近な食品・環境衛生の話
5	10月12日(木)	生活習慣病予防のための食生活
6	10月26日(木)	健康づくりと運動 運動実習
7	11月7日(火)	食品の表示、食物アレルギー 生活習慣病予防のための食生活
8	11月21日(火)	生活習慣病予防のための食生活 調理実習
9	12月5日(火)	これからすすめる地区組織活動 閉講式

健康レシピ

「旬の食材」を使って
美味しく食べましょう!!

1人分の栄養価
エネルギー
124kcal

ヨーグルトを使った簡単ヘルシーデザート!

ヨーグルトでパフェ(2人分)

- プレーンヨーグルト …… 140g
- 砂糖 …… 大さじ1
- フルーツミックス(缶詰) …… 90g
- コーンフレーク …… 16g



作り方

- ①ボウルにプレーンヨーグルトと砂糖を入れ、スプーンでよく混ぜ合わせる。
 - ②フルーツミックスは汁気を切る。
 - ③器にコーンフレーク、②、①の順に盛り付ける。(ミントの葉があれば添える)
- ※缶詰の代わりにバナナ、いちご、キウイフルーツ等季節の果物を入れてもよい。

(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