



# 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。

大隅東  
地域

## 親睦ソフトバレーボール大会

5月28日(日)に、大隅東地域活動協議会主催で『第48回親睦ソフトバレーボール大会』が開催されました。年々、高齢化と少子化が進んで、参加チームは減少傾向ですが、大隅東では地域の皆さんの頑張りのおかげで、毎年大会を欠かさず開催しています。体育館の蒸し暑さよりも、選手と応援の熱気が勝る大会になりました。



西淀路  
地域

## 小学校で朝ごはんやさん

朝ごはんは、子どもの学力にも大きく影響を及ぼすと言われています。週3回(月・水・金)、7時30分から西淀路小学校で子ども達を対象に「朝ごはんやさん」を実施しています。毎回、約30名の子ども達が参加し、元気に楽しく、朝ごはんを食べています。ボランティアスタッフも、前日の材料仕入れ、当日は6時過ぎからの準備と大忙しですが、「おいしかったわ～」と喜び子どもの笑顔に励まされています。



【問合せ】地域協働 1階9番 ☎4809-9825

# 高齢者のお悩みは地域包括支援センターや総合相談窓口までお気軽にご相談ください!

～9月は高齢者福祉月間です～

## 高齢者のなんでも相談所 相談無料

どこに相談したらよいか分からない心配事やお悩みなどを持たれている高齢者やそのご家族の方は、いつでもお気軽にご相談ください!

- 介護保険のサービスを利用したいが、どうしたらいいのかわからない
- おばあちゃんの介護がしんどいけど、身近に相談できる人がいない
- 最近おじいちゃんの物忘れがひどくなり、認知症かもと心配
- 地域の高齢者の集まりやイベントを教えてください など

### ●どうやって利用するの?

窓口でも電話でも相談をお受けします。窓口に来られる方には相談スペースを確保し、プライバシーに配慮しています。また、必要に応じてご自宅まで訪問します。



### ●相談にのってくれるのはどんな人?

主任ケアマネージャー・保健師及び看護師・社会福祉士

| 名称(住所・電話番号)  | 担当地域                |
|--|---------------------|
| 東淀川区地域包括支援センター(ほほえみ)<br>(菅原4-4-37 ☎6370-7190)      | 大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新    |
| 大桐ランチ おおぎり(大桐1-1-12 ☎6326-8161)                    |                     |
| 東淀川区北部地域包括支援センター(なかよし)<br>(井高野2-1-59 ☎6349-5001)   | 東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松 |
| 瑞光ランチ 水仙の家(小松1-12-10 ☎6370-2266)                   |                     |
| 東淀川区南西部地域包括支援センター(ひだまり)<br>(東中島3-14-24 ☎6326-4440) |                     |
| 淡路ランチ ひざし(西淀路2-3-22 ☎6325-6332)                    | 東淀路・淡路・西淀路・啓発       |
| 柴島ランチ ベラミ(東淡路1-4-49 ☎6325-3347)                    |                     |
| 南方ランチ さわやか(東中島2-14-1 ☎6321-1001)                   |                     |
| 東淀川区中部地域包括支援センター(びはーら)<br>(菅原7-15-14 ☎6325-6915)   | 下新庄・新庄・菅原           |

【問合せ】高齢・障がい 2階27番 ☎4809-9855

## 区民会館「エンディングノート」を書いてみよう!! inひがよど

要申込み

講師のレクチャーにより、受講者の皆さんが「エンディングノート」を書き、これからの人生をどう生きるか、どのような最期を締めくくるかなどを考える講座です。

【日時】10月6日(金) 15:00～17:00(開場14:30)

【参加費】1,000円(1,300円相当の資料代、テキスト代を含む)

【定員】40名 【講師】竹内奉正さん(NEXTAGE研究所所長)

【問合せ】東淀川区民会館(東淡路1-4-53) ☎6379-0700



## ドライバーの皆さんへ

## ぜひ一般運転講習会を受講しましょう!

無料

申込不要

東淀川区内では交通事故が平成29年1月～5月中に182件あり、うち車両同士の事故が165件発生しています。この機会に受講し、事故を起こさないように努めましょう!



【講習時間】各日とも18:30～19:00(受付18:00～)

| 講習日      | 講習会場                               | 講習日      | 講習会場                            |
|----------|------------------------------------|----------|---------------------------------|
| 9月 6日(水) | 豊新小学校講堂                            | 9月14日(木) | 井高野小学校講堂<br>※工事中につき南門からお入りください。 |
| 9月 7日(木) | 小松小学校講堂                            |          |                                 |
| 9月 8日(金) | 下新庄小学校講堂                           | 9月15日(金) | 大隅西小学校講堂                        |
| 9月11日(月) | 菅原小学校講堂                            | 9月19日(火) | 豊里小学校講堂                         |
| 9月12日(火) | 西淀路小学校講堂<br>(須賀の森学園)<br>※淡路中学校となり。 | 9月20日(水) | 啓発小学校(むくのき学園)<br>視聴覚教室          |

講習当日、「交通安全運転講習受講等記録カード」をお持ちください。  
※カードをお持ちでない方は、会場にて1枚20円で販売しております。

【問合せ】安全安心企画 1階8番 ☎4809-9819

東淀川警察署 交通課 ☎6325-1234

## 健康レシピ

ミニサイズですが、満足感ばっちりの牛丼です!

1人分の栄養価  
エネルギー  
347kcal

### 牛丼(2人分)

|              |             |
|--------------|-------------|
| ごはん……………280g | ごぼう……………20g |
| 牛肉……………60g   | ねぎ……………10g  |
| たまねぎ……………60g | しょうゆ……………8g |
| にんじん……………20g | 砂糖……………6g   |
|              | だし汁……………適宜  |
|              | サラダ油……………2g |



### 作り方

- ①牛肉は適当な大きさに切っておく。たまねぎは短冊切り、にんじんはせん切りにする。ごぼうはささがきにし、薄い酢水(分量外)にさらす。ねぎは斜め切りにする。
- ②なべに油を熱し、牛肉・ごぼう・にんじん・たまねぎを炒め、だし汁を加え、やわらかく煮てしょうゆ・砂糖で味をつけ、ねぎを入れて仕上げる。
- ③器にご飯を盛り、②をかける。

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク  
(大阪市立日之出保育所 大阪市子ども青少年局子育て支援部「献立カード」から)  
(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

広告

広告