



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 いきいき歌ひろば

無料 要申込み

懐かしい歌を思いっきり歌って元気になりましょう

【日時】1月24日(水) 13:30~15:00

【場所】区民ホール(区役所3階)

【内容】童謡、唱歌など 【対象】市内在住の60歳以上の方

【定員】100名 【申込】12月1日(金)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

循環器疾患対策セミナー

無料 要申込み

心房細動～大きな脳梗塞をおこす注意すべき不整脈～

高齢者の増加に伴って心房細動という不整脈を持つ人が増えています。心房細動は心臓の中に血の塊を作り、それがはがれると脳の血管を一瞬でふさぎ、大きな脳梗塞を引き起こします。心房細動という病気についてその治療も含めて分かりやすくお話しします。

【日時】12月13日(水) 14:00~16:00

【場所】東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

【定員】40名 【申込】東淀川区医師会へ電話で申し込み

【問合せ】東淀川区医師会 ☎6320-2226



灯油は危険物です!

冬の寒い時期にはストーブなど暖房機器が欠かせません。その燃料として用いる『灯油』は、私たちの生活の中では身近なものですが、取扱いや保管方法を誤ると火災や事故を発生させるおそれのある危険なものです。

灯油を使用・保管する時は、以下の点に注意してください。

- ①火気を近づけない。
- ②風通しがいい、または換気ができる冷暗所で保管する。
- ③注入用ノズルなどを取り付けたまま保管しない。
- ④給油した後は、給油口を下にして漏れないことを確認する。
- ⑤給油する時はストーブなどのスイッチを切る。



【問合せ】東淀川消防署 ☎6320-2172

西部地域バリアフリーまちづくり構想

今後のスケジュール予定

東淀川区西部地域バリアフリーまちづくり協議会では、まちづくりを円滑に進めていくため、地域が主体となり、事業者・行政等とのマルチパートナーシップにより、地域の将来像とその実現に向けた「東淀川区西部地域バリアフリーまちづくり構想」の策定に向け、大詰め段階となっております。

より多くの区民の方に「まちづくり構想」へ関心を持っていただき、魅力的な「まちづくり構想」とするため、地域毎のワークショップ等による意見聴取とパブリックコメント及び東淀川区民モニターへのアンケートを実施し、意見募集を行ないました。

今後、皆さんの意見を「東淀川区西部地域バリアフリーまちづくり構想」へ反映させたうえで、来年度より個性豊かな具体的な取り組み「アクションプラン」の議論に向けて、準備作業を進めています。

【問合せ】まちづくり企画調整 1階9番 ☎4809-9927



第4回こぶしネット市民公開講座

無料 申込不要

～「在宅医療」知っていますか?家で最期まで療養したい人に～

【日時】12月9日(土) 14:00~16:00(受付13:30~)

【場所】区民ホール(区役所3階)

基調講演(手話通訳あり)

- ①「あなたが大切にしているものを医療者も大切にするために」
【講師】淀川キリスト教病院緩和医療内科 主任部長 池永昌之さん
- ②「自分の思いを伝えるオレンジノートの紹介」
【講師】佛教大学保健医療技術学部看護学科 濱吉美穂さん

在宅医療、在宅介護をテーマにした寸劇

東淀川区在宅医療を考える会 啓発グループ 有志

【問合せ】こぶしネット事務局 ☎6320-2226(東淀川区医師会内)

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。



東淡路・柴島地域

冬の風物詩 アワナリエ!



東淡路南公園を、地域の人たちは「汽車公園」の愛称で呼んでいます。汽車は今年、製造年から60歳になる日本に一台しかないEH10。

12月には、その汽車公園でイルミネーションイベント「アワナリエ!」を開催しております。

LEDの電飾の中の汽車と公園と音楽と模擬店と…アワナリエは、地域の冬の風物詩です!

【問合せ】地域協働 1階9番 ☎4809-9825

健康レシピ

おからのサラダで
カルシウムたっぷり

1人分の栄養価
エネルギー
110kcal
カルシウム
68mg

おからの骨太サラダ(4人分)

- | | |
|----------------------|----------------|
| おから…………… 60g | 砂糖…………… 小さじ1/2 |
| パプリカ…………… 20g | うすくちしょうゆ |
| しめじ…………… 40g | A…………… 小さじ1/5 |
| コーン(冷凍)… 大さじ4 | マヨネーズ… 大さじ2 |
| かいわれ大根… 少々 | 粉末だし… 小さじ1/3 |
| プロセスチーズ…………… 6Pチーズ2個 | 塩・こしょう…………… 少々 |



作り方

- ①おからはフライパンで油をひかず、から煎りする。
- ②パプリカは種をとってスライスし、しめじは石づきをとってほぐしてゆで、コーンはゆでる。
- ③チーズは5mm角のサイコロ状に切る。
- ④Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ボウルに①、②、③、④を合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥⑤を器に盛り、かいわれ大根をのせる。

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク(社会福祉法人水仙福祉会 風の子保育園)

(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