



めざそう健康のまち！ 東淀川区

ひろがれ！ ウォーキングの輪

ウォーキングは、手軽で年齢を問わず誰でも自分のペースで始められます。全身の筋肉の約7割を使う運動で、心臓や肺の機能を高め、余分な脂肪を燃焼します。歩くと思わぬ新しい発見に出会えるのも楽しみの一つです。階段の積極的な利用や、近くの駅までは自転車をやめて歩くなど、身近なことから始められます。さあ、あなたも自分のスタイルで始めてみませんか。



地域を歩いてみたくなる

★ウォーキングマップを作成しています！

平成20年度は、豊里・豊里南・豊新・新庄・下新庄・菅原の6地域のマップを作成しました。保健福祉センター保健担当(区役所2階)・健康増進コーナー(区役所1階)で配布しています。



平成21年度は、東井高野・井高野・大隅東・大隅西・大桐・大道南・小松の7地域の作成に取り組んでいます。各地域の作成メンバーの参加により、5月12日に合同ワークショップを開催しました。その後、各地域でウォーキングコースの下見などの作業を重ねて、8月25日に完成間近の状況の発表会を開催しました。9月28日(月)以降に完成したマップを配布する予定です。皆さん、お楽しみに！

平成22年度は、東淡路・淡路・西淡路・啓発地域のマップを作成する予定です。

★ウォーキングマップ完成記念講演会

一緒に楽しく体を動かしながら、効果的なウォーキングを学び、健康の輪を広げましょう。お誘いあわせのうえ、参加してください。

日時…9月28日(月) 14時～16時
場所…区民ホール(区役所3階)

内容
〈第1部〉シンポジウム
「ウォーキングの輪を広げよう」
〈第2部〉健康運動指導士による実技
「効果的なウォーキングの方法」
※当日は動きやすい服装でお越しください。
※無料。申し込み不要。

★集まれ！地域のウォーキンググループ

皆さんの身近なところで運動習慣が定着し、ウォーキングの輪が広がっています。各地域にお住まいの方はどなたでも自由に参加できます。体調管理は自己責任のもと、参加してください。

★菅原地域健康ウォーク
毎月第2火曜日10時に菅原北公園(菅原7丁目)に集合。(10月～5月は13時30分出発)



崇禅寺を歩きました。梅見(松山神社)、桜見(柴島浄水場)、菖蒲園(城北公園)、淀川河川敷なども楽しんでいます。

★豊里南地域健康ウォーク
毎週金曜日10時に豊里南福祉会館に集合。

普段は淀川河川敷、桜や菖蒲の季節には城北公園まで足を伸ばします。



★下新庄地域健康ウォーク
毎週土曜日7時に緑風橋に集合。最近はこの島公園を歩くことが多いです。

★健康づくりの自主グループの情報大募集!!
健康づくりに関する活動をしている自主グループの情報をお寄せください。区役所1階の健康増進コーナーや区ホームページで紹介いたします。

第1弾レッツチャレンジウォーキング(4～9月に実施) 日本列島南の旅「鹿児島」にゴールしました！

日焼けした明るい笑顔の大塚さんは約3ヵ月で完歩！

歩いた歩数の積み重ねが励みになって楽しく続けられました。自分のペースで取り組むところが魅力でした。 豊里南 大塚重美さん

横間区長は8月に完歩！

参加して4kgの減量に成功しました。継続は力なり。皆さんにもぜひおすすめします。

★第2弾 レッツチャレンジウォーキング 参加者大募集

日本列島北の旅

日本列島を仮想で旅しませんか？

のんびりコース(5,000歩/日)…ゴール1(新潟 581km)
ふつうコース(7,500歩/日)…ゴール2(秋田 838km)
しっかりコース(10,000歩/日)…ゴール3(函館 1,184km)



スタート

大阪

毎日、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を記録して、大阪から新潟・秋田・函館(北海道)まで地図に色をぬりながら、仮想の旅を続けてみませんか。10月～平成22年3月までの6ヵ月間でゴールをめざします。家族や近所の方を誘って、みんなで楽しみましょう。参加者には、毎日記録できるウォーキングノートをお渡しします。

募集期間 11月30日(月)まで
対象 区内在住・在勤・在学の方
申込み 申込書を記入のうえ、保健福祉センター保健担当健康づくり(区役所2階)、または保健担当分室(区役所出張所3階)へ直接来所して申し込み。または、申込書に返信用封筒(A5サイズが入り140円分の切手を貼り付けたもの)を同封のうえ、郵送で申し込み。
★9月20日(日)開催の「区民まつり」、10月17日(土)開催の「みんなの健康展」で臨時受け付けします。



*希望者には歩数計の貸し出し(無料)もあります。

レッツチャレンジウォーキング参加申込書 (兼健康づくり会員登録申請書)

平成21年 月 日

東淀川区健康づくり区民会議会長 様

- レッツチャレンジウォーキングの参加を申し込みます。
- 東淀川区健康づくり区民宣言の趣旨に賛同し、会員登録を申請します。(すでに会員登録している方は、会員番号を記入してください。No. _____)

住所(または勤務先)	東淀川区	丁目	番	号	
氏名・性別	(男・女)				
連絡先(電話番号)					
生年月日	年	月	日	年齢	歳

毎月19日は「食育」の日

みんなで食育 楽しく食育



日ごろの食生活について、考えてみませんか。

健康は、毎日の食生活から。さあ、はじめましょう！

主食・副菜・主菜をそろえてバランスよく
野菜を毎食食べよう
サラダ 野菜いため
煮物 おひたし
朝食を食べる習慣を15分早起きして毎日食べる
食育(しょくいく)ってなあに？
食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を楽しく身につけるための学習などの取り組みをいいます。

元気いきいきレシピ紹介(区ホームページの「健康づくり情報」コーナーで紹介しています)

鮭とほうれん草のチャウダー風シチュー
カルシウムは成長期だけではなく、各年代を通じて必要な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品、緑色の葉の野菜などに多く含まれていますので、しっかり食べましょう。

材料 鮭(塩なし)80g・あさり(からつき)6個・白ワイン適量・はたてのひもつき(冷凍)4個・ほうれん草40g・玉ねぎ60g・人参40g・クリームシチューの素2人分・ベーコン20g・牛乳1カップ・水1/2カップ・バター適量・塩こしょう適量

作り方 ①あさりはからが開くまで白ワインで蒸す。
②鮭は一口大に切り、はたては解凍し、塩こしょうしてフライパンで焼く。
③ベーコンは細切り、玉ねぎ、人参はみじん切りにし、バターでしんなりするまで炒める。
④ほうれん草を茹で、適当な大きさに切る。
⑤鍋に①②③を入れ、水、牛乳を加え煮込む。
⑥シチューの素を入れ、塩で味を調え、最後に④のほうれん草を入れる。

東淀川区健康づくり区民会議シンボルマーク「ひかりちゃん」

「ひかりちゃん」の着ぐるみが登場

「社会を明るくする運動」の地域集いで(井高野)



地域盆踊り大会にも参加(大道南)
※「ひかりちゃん」の着ぐるみを貸し出します。詳しくはお問い合わせください。

区ホームページに「健康づくり情報」コーナーを開設しています

ホームページアドレス
<http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/>

- 健康づくり区民会議の活動
平成20年11月30日 デューク更家の「健康ウォーキング講座」開催
- 元気いきいきレシピ紹介
- 健康フポイントアドバイス など

東淀川区健康づくり区民会議

東淀川区では、健康なまちづくりをめざして、平成19年10月に、区内のさまざまな団体と一緒に「健康づくり区民会議」を設立し、いろいろな活動を行っています。皆さんも参加しませんか。詳しくはお問い合わせください。