

食べものの魅力を探求しよう!!

おいしく食べて“価値”アップ(食育展)の開催

日時 8月24日(土) 13時~16時 **無料** **申込み不要**

場所 区民ホール(区役所3階)

内容 食育のパネル展示、食育絵本の紹介、食育体験コーナーなど

- フェルトの食材で『おべんとう』をつくろう!!
- 保育園・保育所・小学校・中学校・高校・大学での食育の取り組み、活動の紹介
- 気をつけよう飲み物《清涼飲料水》を知ろう!!
- エプロンシアターや紙芝居、簡単な実演も!!
- 親子でトライ! メタボ予防
 - ・おやこde測ってみよう“適正体重”!!
 - ・血管年齢測定(18歳以上の方)
- 絵本の読み聞かせ

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9882



出前講座「まいど! 東淀川こぶし隊」

6月に夏季における食中毒を予防するために、「まいど!東淀川こぶし隊」として、出前講座を開催しました。講座では、参加された皆さんが、熱心に講師(東淀川こぶし隊)の話聴き、いろいろな質問をされていました。また、話以外にも、皆さんが参加できるクイズを行い、「大変役にたった」とのお声をいただきました。これから、高温多湿の時期になると細菌性食中毒が増える傾向にあります。食中毒を予防するためにも知っておく事が大切です。



「まいど!東淀川こぶし隊」は、今回のような食中毒予防に関する内容だけでなく、区民の皆さんの暮らしに関わるさまざまな問題について職員が出向き、わかりやすく説明・解説・資料提供などを行いますので、地域での研修や学習会などにご活用ください。詳しくは区ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問合せ 区役所総務課 ☎4809-9625 ☎6327-1920

第10弾 レッツチャレンジウォーキング ファイナル 参加者大募集

日本列島「九州最南端」の旅
大阪~広島~熊本~鹿児島を仮想で最後の旅をしませんか

レッツチャレンジウォーキングもいよいよラストです。毎日、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を距離に直して記録し、大阪から兵庫を経て岡山・広島・山口・熊本・鹿児島島の佐多岬までの道程を観光地めぐりしながら、地図に色を塗って仮想の旅をしてみませんか? 申し込み時から平成26年1月までの約5か月間でゴールをめざします。歩くことは健康づくりの第一歩です。家族や近所の方を誘って、皆さんで楽しみましょう。 ※参加者には、毎日の歩数記録に便利なウォーキングノートと行程表をお渡しします。また、歩数計の貸出(無料)もあります。



期間 11月29日(金)まで **対象** 区内在住・在勤・在学の方
申込み 直接来所で、保健福祉課(区役所2階)へ申し込み(出張所での申込みはできません)。
問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9552

平成25年度 中高年者健康教室きささんじ塾 受講者募集

日時 9月26日(木)~12月19日(木) 毎週木曜日 18時30分~20時
※きささんじ塾終了後、継続しておこなう講座もあります。

場所 大阪経済大学体育館及び付属施設(大隅2丁目2-8 ☎6328-2431)

内容 ストレッチング・ウォーキング・簡単な筋力トレーニングおよび講義

対象 60歳~75歳で医師から運動を制限されていない方。
※参加にあたり、特定健康診査の結果票(過去1年以内)の提出が必要。また、健康状況により受講できない場合があります。

定員 20名(多数抽選)

費用 1,200円(用具代) ※別途、スポーツ安全保険への加入が必要。

申込み 健診結果票を区役所2階保健福祉課(保健企画)に持参し、8月30日(金)までに直接申込み。 ※健診結果票は必須。

問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内) ☎4809-9882

平成25年度 ふれあいバスツアー 参加者募集

日時 10月29日(火) 8時45分~17時
(雨天決行、ただし台風警報発令時は中止)

場所 京都水族館/メルパルク京都(昼食)

対象 区内在住で、日常生活において介助や介護が必要な高齢者、障がいのある方(座位が保てること)

定員 40名(先着順) **費用** 2,000円(交通費、昼食代等を含む)

申込み 電話で、氏名・住所・年齢・電話番号・どのような介助・介護が必要かを
お知らせのうえ、8月20日(火)~9月5日(木)の間に申し込み。

問合せ 在宅サービスセンターほほえみ ☎6370-1630



統合失調症の家族教室のご案内 無料 全2回

こころの病気の回復には、本人の治療だけでなく、家族が病気を理解し、接し方を学ぶことがとても大切です。こころの病気について正しく知り、家族がどのようにかかわっていけばよいか、日ごろの悩みなど一緒に話し合ってみましょう。

期間 8月27日(火)・9月11日(水) 14時~16時

対象 「区内在住で統合失調症と診断されて2年以内の方」の家族

内容 病気の理解と対応について

講師 精神科医師・精神保健福祉相談員

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

国民健康保険加入者のみなさまへ 特定健診はもう受けましたか? 無料

国民健康保険では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防や早期発見のために特定健診を実施しています。「受診券」は、4月末頃に送付済です。まだお手元にある方は積極的に受診しましょう。なお、年度途中で国民健康保険に加入された40歳以上の方は、加入後2~3か月で「受診券」がお手元に届きます。対象の方で「受診券」が届いていない、または、紛失された方、受診機関などはお問合せください。健診の結果により、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できる方には、特定保健指導の「利用券」を送付しますので、積極的に保健指導を利用し生活習慣を改善しましょう。

問合せ
受診券・利用券については
区役所窓口サービス課 ☎4809-9956

健診内容・健診場所については
区役所保健福祉課 ☎4809-9882

広告掲載枠