

健康づくり区民
会議参画事業

主催 区医師会

無 料

申込み不要

認知症講演会

～地域での暮らしを見守るために～

自分や家族が認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、専門の医師を招き、講演会を行います。当日、ホール前で区医師会による医療相談も行っております。

日時

2月15日(土) 14時～16時

場所

区民ホール 区役所3階

内容

- かかりつけ医を持ちましょう(区医師会)
- どうしたらいい?
～認知症の予防・気づき・困ったとき～
(講師:中西 亜紀さん)

定員

300名程度(当日先着順)手話通訳あり

問合せ

健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内) 2階22番
☎4809-9882 ㊟6327-3462

講師(どうしたらいい?)

中西 亜紀さん

!

「新鮮だから肉を生で食べても大丈夫」は
大きな間違いです

最近、鶏刺しなどの生肉料理、加熱不十分な肉やレバーを食べたことによる食中毒が多く発生しています。これらを食べると、食中毒の危険性が高まります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者の場合、症状は重症化しやすくなります。これらによる食中毒を防止するため、次の点に注意しましょう。

- 肉は内部まで十分に加熱する
- 肉を焼くときは、専用の箸やトングを使う
- 生肉に触ったら、十分に手洗い・消毒する

問合せ

区役所保健福祉課 2階23番 ☎4809-9973

区長コラム ⑩

はい! 東淀川区長 金谷 一郎です!

2月となりました。1年で一番寒い季節となりましたが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

区役所1階区民協働スペースで生活困窮者自立支援法に基づく相談窓口を開設しています。就労相談やお困り事があれば、気軽にお立ち寄りください。

また、2階保健福祉課では、福祉総合相談機能の向上を図るため入口に福祉総合相談窓口を新設し、民間事業者に委託しました。

7面に掲載のとおり、19日～21日・25日～28日は区民ホールで近畿税理士会東淀川支部及び納税協会のご協力による所得税・復興特別所得税の確定申告の相談会が開催されますので、ご利用ください。なお、例年初日は混み合うとのことです。できましたら後半の方が良いかと存じます。

2面で案内していますが、国勢調査などで活動していただける方、地域課題の解決に繋がる提案を募集しています。いずれも区民の方の積極的なご応募をお待ちしております。

13日に車椅子バスケットボールのトップアスリートが区内の小学生と交流します(6面)。夏季パラリンピック競技種目でもある車椅子バスケットボールの迫力をぜひご観戦ください。

16日に区民ホールで「親子ふれあい大会・わがまち安全安心教室」が開催されます(6面)。防犯の要素を取り入れたゲームやレクリエーションが企画されていますので、ぜひお越しください。

3月2日には大阪成蹊大学で区内企業と小学生と一緒に作る防災の演劇発表会があります(1面)。ぜひ見に来てください。

第41回

東淀川区 卓球大会

健康づくり区民
会議参画事業

日時

3月9日(日) 10時開会(受付9時15分)

場所

区スポーツセンター(東淡路1-4-21)

種目

①男子シングルス戦 ②女子シングルス戦
③男子ダブルス戦 ④女子ダブルス戦
※重複エントリー不可

対象

区内在住・在勤の方(学生・生徒は除く)

参加費

シングルス1人:500円 ダブルス1チーム:1,000円

申込み

参加費を添えて、2月22日(土)～24日(月)9時30分～20時に区民会館(東淡路1-4-53)又は区体育厚生協会の各支部長・町会長へ申し込み。

★当日10時～15時に、「みんなで楽しむ卓球体験フロア」を開催します(無料)。希望の方は体育館シューズを持参ください。

問合せ

区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

健康づくり教室

健康づくり区民
会議参画事業

心の健康教室「心の健康のための音楽療法」

無 料

医師とプロのチェロ演奏者による音楽療法を含めた講演会で心の健康を保ちましょう。

日時

2月13日(木) 14時～16時

場所

区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

定員

30名(先着順)

申込み

事前に電話で区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。

問合せ

健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内) 2階22番
☎4809-9882

保健師の健康一口メモ No.17

ひとくち

健康な睡眠のために ～気持ちよく眠れていますか?～

夜が長く、寒いこの時期、みなさんは気持ちよく眠れていますか?

一日頑張った身体をしっかり休め、免疫力をアップし体力を回復させるために、また、こころの健康を保つためにも、睡眠による休養を確保することがとても大切です。しかし、日本人の5人に1人は睡眠の問題を抱えているといわれています。

心配なのが、眠れないからお酒を眠り薬の代わりに飲むということです。悩みごとや考えごとが頭から離れず目がさえて、寝付けなくなるため、お酒を飲むというパターンで、家庭や仕事などでストレスを強く感じている方に多いようです。たしかに、お酒を飲むと、アルコールの作用でリラックスして、寝付きは良くなりますが、熟睡できずに何度も目を覚ましたり、早朝に目が覚めたりと、睡眠の質を落としてしまいます。また、お酒を飲んで眠ることが習慣になり、お酒を飲まなければ眠れない状態に陥ってしまうこともあります。特に睡眠薬とお酒の併用は、作用が大きくなりすぎ、危険なので絶対に避けなければなりません。

より良い睡眠を取るためには、まず、睡眠環境を改善することが大切です。環境の工夫をしても眠れない場合は薬を使うことも考えていきますが、薬で眠るのではなく、睡眠のスイッチを入れるものとして考えてください。

不眠のタイプによって、薬の選択も変わりますし、睡眠のリズムがつけば少しずつやめていくものです。また、不眠は多くの病気の症状でもあるので、専門医に相談して処方してもらうことがお勧めです。

区役所でも、不眠に関する相談をお受けしています。

問合せ

区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968

広告掲載枠