



毎日の食事で野菜をたくさん食べていますか?

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさしいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

目印はコレ!



やさしいTABE店とは

- 1人前およそ野菜120g(1日の1/3)以上含むメニューの提供
2 モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニューの提供

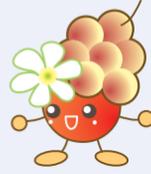


登録店舗 募集中! 登録店舗はこちら! 保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

保健師の健康一口メモ No.106

脳トレで脳力アップ!

日頃から料理をしたり、文章を読んだり、囲碁・将棋・トランプなどをしたり、頭を使う生活をしている人は認知症になりにくいことがわかっています。コロナ禍での外出自粛で人との交流が減っている今、お家でできる脳トレで脳を活性化しましょう!



ひらがな並べ替えパズル

ひらがなを並び替えると何の単語になるでしょう?

- 問題1 こ き う ひ
問題2 ぶ き ん せ う
問題3 う ぼ ず っ で み

早口言葉

どこまで早く言えるかな?

- 早口言葉1 生麦 生米 生卵
早口言葉2 隣の客はよく柿 食う 客だ
早口言葉3 お綾や 八百屋に おあやまり

あれ?おかしいな?と思ったら...

- 1 かかりつけ医に相談しましょう
2 保健福祉センターにご相談ください →健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

両手図形描き

右腕は上下に動かし、左腕は三角を描く。両腕同時に動かす。数回行い左右逆にして、また数回行う。童謡「ふるさと」の歌に合わせてみてね!



指体操

左手の小指、右手の親指を同時に立てる。次に反対。これを繰り返す。♪もしもしカメよ〜♪を歌いながらしてみよう!



ふらふら:2回 ぐるぐる:2回 くるくる:1回 【2分】

安全・安心

楽しい夏を満喫するために! ~遭わない・おこさない交通事故~

夏休みは、子どもたちが外で遊ぶ機会が増えます。歩行者の皆さんは道路を渡るときは、必ず左右を確認するように気を付け、車に注意しましょう。ドライバーの皆さんは見通しの悪い道などを通行するときは必ず左右を確認し、飛び出しに注意しましょう。また、長距離を運転する際は定期的に休憩を取るなど、体調の管理に努めましょう。事故に遭わないよう・おこさないよう気を付けて、楽しい夏を過ごしてください!



安全安心 1階8番 TEL 4809-9819

自転車盗難・ひったくり・交通安全対策は万全ですか!

毎月11日は、安全・安心まちづくりの日

自転車盗難・ひったくり等各犯罪被害防止と交通安全キャンペーンを実施します!



- 自転車のワイヤーロックの配布
自転車の前カゴにひったくり防止カバー取り付け
交通安全に関するティッシュ及び反射板の配布

日時 7月9日(金) 11:00~整理券を配布します(雨天中止) (先着100名)
*整理券を受け取った後は、自転車で待機してください。必ず自転車で来てください。
*コロナ禍の影響により、中止することがあります。

場所 区役所前
安全安心 1階8番 TEL 4809-9819
東淀川警察署 防犯係 TEL 6325-1234

施設からのお知らせ

東淀川図書館

TEL 6323-5476

*新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります

「とことこ」のかみしばいの時間

日時 7月17日(土) 14:00~14:30 無料 要申込
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 子どもから大人まで
定員 10名(開催日の2週間前から前日16:00までに事前申込要・先着順)

「なにわ語り部の会」のおはなし会

毎月第4土曜日に、素話で昔話などの物語を語るおはなし会を行っています。
日時 7月24日(土)13:30~14:00 無料 要申込
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 子どもから大人まで
定員 10名(開催日の2週間前から前日16:00までに事前申込要・先着順)

健康掲示板

▶特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 (予約不要)

Table with 4 columns: 日時, 場所, 対象, 費用. Includes dates like 7月3日(土) and 7月24日(土).

▶各種検診(健診)

Table with 4 columns: 内容, 対象者, 費用, 日時. Lists various cancer and health checkups.

*1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。
*2 かくたん検査の対象には要件があります。
*3 医療機関で実施。

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



広告

遠くの親戚より、近くの町会... 助け合い、つながりをつくります... 詳細はこちら... 地域 1階9番 TEL 4809-9603

