

**いきいき 百歳体操サポーター養成講座**

回	日程	主な内容
1	8月 2日(火) 13:30~15:30	いきいき百歳体操体験、体操の効果、サポーターの役割、グループワーク等
2	8月10日(水) 13:30~15:30	
3	8月17日(水) 13:30~15:30	
4	8月24日(水) 13:30~15:30	

受付は13:00から

**内容** / 『いきいき百歳体操』を地域で実践するサポーターを養成する講座です。4回全てに参加された方には修了証をお渡しします。

**場所** / 平野区保健福祉センター 2階 集団検診室 (背戸口3-8-19)

**対象・定員** / 区内在住で『いきいき百歳体操』のサポーターとして活動していただけて4回全て参加できる方、20名(先着順)

**持物** / 筆記用具、飲み物(水・お茶等)、動きやすい服装・靴でご参加ください。

**料金** / 無料

**申込期間** / 7月1日(金)~15日(金)  
(土日・祝を除く9:00~17:30)

**申込** / 電話または来所(ご本人よりお申し込みください。)

**問合せ** 平野区保健福祉センター 保健福祉課(保健活動)③4 番窓口 ☎4302-9968

**区政会議(5月)を開催しました!**



5月31日(火)に、コミュニティプラザ平野(区民センター)にて平野区区政会議を開催しました。今回の会議では、令和3年度平野区運営方針を振り返り、評価をしていただいた後、安全安心まちづくり・地域福祉・こども教育の3つのグループに分かれて、これまでの取組みに対する意見や今後力を入れてほしい取組み等を話し合っていました。

委員からは、「運営方針の評価基準について」「こどもや高齢者の見守り体制について」「情報発信の不足について」等さまざまなご意見をいただきました。

区政会議での貴重なご意見をもとに、今後もよりよいまちとなるよう取組みを進めてまいります。



会議資料等は [こちら](#) ▶



**問合せ** 政策推進課(政策推進)②3 番窓口 ☎4302-9683

**平野区の皆様へ  
防衛省 自衛隊からのお知らせ**

**陸 海 空 自衛官募集中!**

**募集受付** ● **一般曹候補生** ..... 18歳以上33歳未満の男女(学歴不問)  
7月1日(金)~9月5日(月)(必着)  
※受験希望の方はお早めにお問い合わせ下さい。



平野区の皆様、こんにちは!  
防衛省自衛隊で平野区を担当しております柴原と申します。  
平野区民の皆様のお役に立てるように、さまざまな広報に努めてまいりますので宜しくお願いいたします。  
※電話、または阿倍野出張所にお越しの方は「平野区広報紙を見た」とお伝え下さい。

防衛省 自衛隊大阪地方協力本部 阿倍野出張所  
〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1 あべのベルタ2階  
平野区担当 柴原 ☎6645-1645



**HIRACHAN'S COOKING**

作ってみよう!  
**ひらちゃんクッキング**

平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ  
生活習慣病予防の調理実習で実施したレシピをご紹介します。カラフルな1品です。ぜひ作ってみてください。

**トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ**  
<1人分:148Kcal>

**材料(4人分)**

- 卵 ..... 4個
- ブロッコリー ..... 80g
- ミニトマト ..... 4個
- ベーコン ..... 3枚
- A [牛乳 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1/3
- オリーブ油 ..... 大さじ1/2

**下準備**

- 卵を溶きほぐす。
- ブロッコリーを小さめの小房に分ける。
- ミニトマトのヘタを除き、横半分に切る。
- ベーコンを幅1cmに切る。



**作り方**

- ①フライパンにベーコンを入れて中火で炒める。油が出たらブロッコリーを入れてさっと炒める。
- ②卵にA、①を混ぜる。
- ③①のフライパンをさっとふく。オリーブ油を入れて火にかけ、温まったら②を流し入れる。
- ④菜ばしで軽くかき混ぜ、表面の具材が均等になるよう整える。ミニトマトを散らしてフタをし、弱めの中火で8分間程度、蒸し焼きにしてできあがり。

**コロナ禍での避難について**

甚大な被害をもたらす災害はいつ起こるかわかりません。コロナ禍のいま、地震が起こっても人が集まる避難所には行きづらい方もいるのではないでしょうか?

災害が起こった場合、安全な場所はどこなのか。避難所に行くということだけが避難ではありません。次のような避難方法もあることを知っておきましょう。

**安全な親戚、知人宅に避難**

災害がいつ起きても慌てることのないよう、日ごろからコミュニケーションを取ることを心がけましょう。



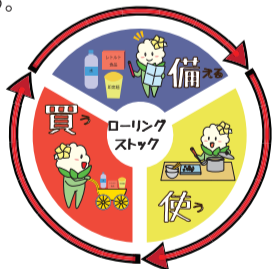
**自宅での避難(在宅避難)**

令和3年8月に全戸配布している「水害ハザードマップ」をあらかじめ確認しておきましょう。自宅が安全であれば、在宅避難を!



コロナ禍での避難のみではなく、日ごろから災害に備え、食べ物の備蓄はローリングストックを心がけましょう!

災害時には最低3日間、出来れば1週間の備蓄が理想です。日常的に食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返しながら、常に新しい非常食を備えていきましょう。



いざというときに慌てないために出来ることは「日ごろからの備え」です。できることからコツコツとやっていきましょう。

**問合せ** 安全安心まちづくり課 ②1 番窓口 ☎06-4302-9734

**地域活動協議会の活動紹介**

～喜連西地域活動協議会～

多くの地域活動協議会では、高齢者の方々が孤立しないよう、外出する機会や交流の場として食事会や配食する「食事サービス」を行っており、食後のレクリエーション等、様々な工夫をしながら開催されています。そのうち、喜連西地域活動協議会の「食事サービス」は、毎月第2・4水曜日に喜連西老人憩の家で開催されており、配食形式と会食形式とどちらも選択できるようになっています。このような食事サービスは、地域のボランティアさんにより運営されています。

今回取材させていただいた会食形式の食事サービスでは、アクリル板設置、検温・消毒といった感染対策を施し、食後に参加者同士で楽しく談笑されていました。



**問合せ** 安全安心まちづくり課 ②1 番窓口 ☎4302-9734

●広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは政策推進課(政策推進)②3番窓口へ(☎4302-9683)