

9月は高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間です。

高齢者福祉月間に関する情報は6面に掲載しています。



“健康は宝物。シルバー世代をゴールドに”
～フレイル予防で健康長寿!～

フレイルとは



病気ではなくても加齢により筋力や食欲が落ち、心と身体が弱っている状態です。虚弱状態ともいいます。



有効なフレイル対策

- ① 人とのつながり(自分に合った社会参加、文化活動を見つけ人との繋がりを持ちましょう)
- ② 運動等による身体活動(歩くだけでも効果的です)
- ③ バランスのよい食事(まずは1日3食しっかり食べ、お口の健康にも気をつけましょう)

歩行は健康への第一歩!

歩行は日常動作の基本です。歩くことで、生活習慣病や骨粗しょう症、転倒、認知機能の低下の予防につながります。健康的な歩行を続けるために、効果的な体操を紹介します。

- [ひじ・ひざ合わせ]
- 1.椅子にしっかり座ります。
 - 2.椅子に座ったまま左足を上げて同時に反対側の右肘につけるようにします。
 - 3.左足を下ろして逆に右足を上げて同時に反対側の左肘につけるようにします。

“継続は力なり、ということわざのごとく、
テレビを見ながらでも毎日続ける体操を頑張ってみませんか?”

問合せ 保健福祉課(保健活動) ③④番窓口 ☎4302-9968

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

認知症は、誰もが発症する可能性があります。また、発症しても自分らしく過ごすことはできます。住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、この機会に認知症に関する理解を深めたり、身近な方と話してみませんか。

認知症に関するご相談なら(区内)

認知症に関する相談窓口		電話番号
区内の医療機関の情報等	平野区医師会	医師会ホームページをご確認ください
高齢者のなんでも相談窓口	お住いの地域別	
	平野区地域包括支援センター	6795-1666
	加美地域包括支援センター	4303-7703
	長吉地域包括支援センター	6790-0766
	瓜破地域包括支援センター	4392-7436
	喜連地域包括支援センター	6797-0555
認知症等の健康相談	平野区役所	保健活動 4302-9968
保健福祉にかかる総合相談	地域福祉	4302-9857
見守りメール登録・あんしんサポートの相談	平野区社会福祉協議会	6795-2525
認知症専門相談	ひらのオレンジチーム	6777-9030

Let's「脳活」～脳を活性化して、脳若返り!～

昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞いて刺激を受けることで、脳が活性化します。
気持ちの安定やコミュニケーションの活性化、認知症進行予防につながるとも言われています(回想法)。

懐かしい写真です。平野区は、昭和49年7月に当時の東住吉区から分区して誕生しました。

当時の事を思い出してみよう。



【資料提供:小林新聞舗】

問合せ 保健福祉課(地域福祉) ③③番窓口 ☎4302-9857

地域活動協議会の活動紹介

～防災の日特別編～

9月1日の「防災の日」にあわせて、防災の取組みを紹介します。

・加美地域活動協議会

昨年は、多数の住民が参加され、地震が発生したという想定で防災演習を開催しました。

今年も、11月13日(日)に避難所誘導訓練を実施する予定です。

防災の取組みは、全地域で実施しています!

いざという時に対応できるよう、日頃から実際に被災することを想定して準備しておく事が大切です。お住まいの地域における町会・自治会の防災活動に、是非ご参加ください!

問合せ 安全安心まちづくり課 ②①番窓口 ☎4302-9734



平野区内の学校におけるSDGsの取組みを紹介します!

【加美小学校】

高野山茶導師 梅原宗直様に講師としてお越しいただき、食品ロスについての授業を行いました。

「本来食べられるのに捨てられる食品の量は年間どれだけあるのか」「食品ロスはどこから多く出ているのか」「まだまだ食べることのできる食品を無駄にしないためにはどうすれば良いか」等についてお話をいただきました。

児童からはたくさんの意見が飛び交い、「賞味期限の近い食品から食べる!」等、食品ロスを減らすため、日々の生活の中ですぐに取り組むことのできる身近なことを自分たちで発見することができました。

また、北原農園様(和歌山県)や地域活動協議会のご協力により、傷や変色があることで店舗に並ぶことができない痛みのある果物(あらかわの桃)を見て、触れて、味わう等、五感を通して学ぶことができました。

問合せ 政策推進課(こども教育) ②③番窓口 ☎4302-9903



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。元気に1日を過ごすために手早く作れる1品です。ぜひ作ってみてください。

トマトとレタスのうま塩豚汁

<1人分:119Kcal>

材料(4人分)

豚薄切り肉 120g

水 500ml

トマト 1個

だしの素 大さじ1

レタス 3枚

塩 小さじ1/4

オクラ 2本

ごま油 大さじ1

生姜のすりおろし 小さじ1

下準備

・豚肉、トマト、レタス：一口大に切る。
・オクラ：斜め切りにする。

作り方

①鍋にごま油を入れ、豚肉と生姜を入れて炒め、肉の色が変わってから、水、だしの素、塩を入れ、トマト、オクラを加えて煮る。
②①にレタスを加え、ひと煮立ちするとできあがり。

ひらのく読書運動

☆★

翠星チークダンス

平野区住みます芸人翠星チークダンス

オススメ図書!

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介!

今月はちろるさんオススメの「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」(1巻)です!

一冊にいろんなお話が入っているため沢山楽しめました!!

人間の心理をついてくる駄菓子屋さんの菓子の数々。必ず手に入れたいものがある人は、簡単に手に入れられる方法を選んでしまうものなのでしょうか…?

選んでしまいますよね…人間だもの…笑

私も正直、銭天堂に行ったら誘惑に負ける気がします。笑

ただ何事も楽に手に入れたもので生涯いい思いをしていけるわけありません。

苦労してこそ、ありがたみがわかるものなので、皆も甘い誘惑には乗らないように…!

ふしぎ駄菓子屋 銭天堂シリーズは区内の大阪市立小学校の図書館に配架中です。児童の皆さんもぜひ読んでみてください!

問合せ 政策推進課(こども教育) ②③番窓口 ☎4302-9903

ふしぎ駄菓子屋 銭天堂

廣嶋玲子/作 jyajya/絵

偕成社

●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)