



パートナー活動の紹介

旭区食生活改善推進員協議会

10月8日(木)大阪工業大学で「食育フェア」を開催しました。

BMI・血管年齢測定を行いました。

簡単な朝食の作り方、展示、野菜の手ばかり、1日の野菜の摂取量350gを実際に自分の目で確認してもらいます。

若者は野菜摂取量が少ないのが現状です。



【問い合わせ】

旭区保健福祉センター 06-6957-9909

住吉区健康づくり推進協議会 かきつばたの会

10月3日(土)に住吉区健康まつりが開催され参加しました。

当会の説明パネル等の展示と、「開眼片足立ち」「スクワット」「しゃきっと元気体操」をわかりやすく説明したプリントを個々に手渡しで説明をし、健康推進活動のPRをしました。

健康まつりの講演は「転倒予防で骨折予防を!」というテーマで、講師の方から、予防のために開眼片足立ちなどをしましょう、とお話がありました。

今後も、区民のみなさんとともに「元気に続けて健康づくり」をしていきたいと思えます。



パパの育児休業支援センター

親子体操で、子どもたちが大はしゃぎ!

当センターは、看護職のアウトリーチ活動として、子育て支援を通じた心身の健康確保を目的とした地域事業を展開しています。

平成27年9月23日には、石川博崇防衛兼内閣府大臣政務官(当時)らをお呼びし、「子ども未来フォーラム大阪inあべのハルカス」を開催。親子体操やパネルトークなどを行い、多くの親子連れにご参加頂きました。



【お問い合わせ】

ikujishien@gmail.comまでメールにて

住之江区健康づくり推進協議会松の会

9月17日(木)住之江区区民ホールにて健康講座を開催しました!

今回初めて森ノ宮医療大学 保健医療学部・理学療法学科副学科長他2名の先生を講師にお招きしました。

区民の皆様と共に、認知症についての講座と認知症予防体操を手・足・頭を使って和気藹々と楽しく行いました。



福島区食生活改善推進員協議会(ふじの会)

福島区食育展「食育なつまつり」を平成27年8月28日に開催しました。当日は小さなお子さま連れを中心に約250名の方がお越しくださいました。

食育展では、食育紙芝居やエプロンシアターによる食育ステージプログラム、ゲームやクイズによる食育体験コーナー、減塩みそ汁の試食提供を行いました。

また、親子で参加する野菜deスイーツ講習会も大変好評で、小松菜マドレーヌを作って試食しました。

【問合せ】TEL 06-6464-9882

**淀川区健康づくり推進協議会****8月21日 健康・食育フェスタ開催**

区役所にて他の団体との協働で健康・食育フェスタを開催しました。

チャレンジの体力測定では2分間の片足立ちに本気モードの男性や、乳がんの啓発コーナーでは納得のお母さん、手作りコーナーでは熱心に子供たちも手作りに参加。

その他にも認知症予防の展示など、盛りだくさんの内容で健康づくりに関心をもっていただきました。

**のぞみ会【港区健康づくり推進協議会】**

平成27年7月の歩育を報告いたします

7月14日 大阪市下水道科学館(此花区高見町)

下水道の仕組みや働きなど、見て触ってわかりやすく学べる体感型施設。

フロアーごとにシアターや乗り物、迷路など様々な展示があります。6階には高度処理された美しい水が流れるせせらぎや、海老江下水処理場で処理された水を使った水耕栽培など、緑あふれる癒しの空間。天候に左右されない屋内施設だから寒い冬でもおすすめ。

時間にして2時間。食事の場所も提供していただき良い勉強になりました。

参加人数25人 歩数8,000～8,500

10時～14時 天気は晴れ!

**食育NETしろな**

6月28日、生野区区民センターにて健康セミナーを行いました。

当日は9名の方がご参加されて、食育について講師よりセミナーを行い、その後は語り合いの場を設けました。

参加者からは、「食育を考えるいい機会となりました。日本型の食事を参考にお米をしっかり食べて、健康増進を図っていきたいです」などの声がありました。今後も食育を通して、健康な人づくり、まちづくりを進めていきます。

**西淀川区健康づくり推進協議会 つくし会****10月5日、「史跡めぐりウォーキング」を開催しました**

今回4回目で、鼻川神社へ参拝。神功皇后が鹿島に御幸の折、対岸に鼻の如く突き出している地形を見て「はなかわ」と命名され、これを記念して一堂宇が建てられ、神功皇后が祀られているとのこと。

地域の皆さんと和気あいあいウォーキングを楽しみ、「タイムスリップ」! 気持ちを新たにして帰途に着きました。

【問合せ】西淀川区健康づくり推進協議会事務局
電話 6478-9968

