



パートナー活動の紹介コーナー

☆ 郵政退職者近畿共助会 大阪北支部

高齢者の5人に1人が認知症、自己を失い要介護になるのは避けたいものです。

そこで認知症予防につながる「外へでる」「運動をする」「頭を使う」「人と話をする」等の要素を備えたグラウンドゴルフが最適です。そのため市民のみなさんと元郵便局職員が中心に、健康と楽しさと仲間づくりを目的にグラウンドゴルフを楽しんでいます。

ルールは簡単。初めての方も大歓迎します。お気軽に参加してみませんか？

練習は、淀川野中南公園、淀川東三国公園、都島中央公園の三ヶ所で行っています。いずれも午前9時15分集合、11時20分ごろ終了です。

会費は1回200円

お問い合わせは 大塚

Tel: 06-6393-2936まで



☆ NPO 法人シニアライフ応援協会

<出前足育セミナーのご案内>

足趾、足、足関節は運動不足や不適切な靴などが原因で変形し(外反母趾、扁平足など)、大地を掴み、蹴り、衝撃吸収する機能を十分に果たせなくなります。足についての正しい知識と姿勢、靴の履き方、フット・エクササイズなどを体得して、健康長寿、スポーツパフォーマンスの向上に役立てましょう。キッズからシニアまで。

★ご希望される場所に出向きます。

90分程度の実技とレクチャー

★費用 講師派遣料、交通費、資料代等 ご相談



問合せ Tel/Fax 072-931-9338

e-mail: info@enjoy-senior.link

☆ SAY

【SAY・(一財)大阪スポーツみどり財団】

長居植物園で「エイジレスバレエ・ストレッチ」スタート!!

6月9日より長居公園花と緑と自然の情報センター内セミナー室で第1期、8回シリーズレッスンが始まりました!!



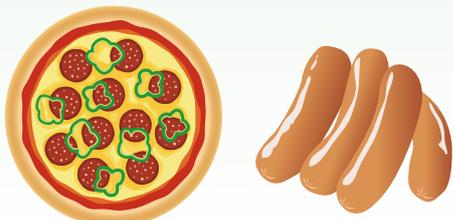
お問い合わせ TEL 080-5717-5765 (SAY 田仲)

☆ 天王寺区食生活改善推進員協議会

6月15日(水)天王寺区保健福祉センター分館にて午前10時~午後1時まで無添加ウインナーとピザ作りを開催しました。

区民の方、主婦や子連れの方などを含め18名参加。栄養士と食推協会員でお手伝いしました。

ウインナーはミンサーを使い腸詰に。ホームベーカリーで発酵させ、ケチャップ味とマヨネーズ味のピザを作りました。



☆ 東淀川区食生活改善推進員協議会

◎血管年齢測定時栄養相談、ミニ食育展を毎月開催しています。

場所:かみしんプラザ、淡路商店街 他

◎6月13日に食育月間街頭キャンペーンを開催しました。

東淀川区金谷区長はじめ保健福祉センターの皆様の御協力をいただき、東淀川区役所玄関前において展示、野菜当てクイズ、リーフレット配布を行いました。

◎7月7日に男性のための料理講習会を開催しました。

健康に元気に暮らしていくことができますように、自立支援と生活習慣病予防をテーマに実施しました。





パートナー活動の紹介コーナー

☆東成区食生活改善推進員協議会

区内で「食育キャンペーン」をしました!

平成28年6月6日(月)に、スーパーや区役所の前で、「よく噛んで食べよう」「野菜、食べていますか?」と、健康づくりの普及啓発をしました。

地域の人と身近に声をかけあい、つながりを大切に活動をすすめています!



問い合わせ:電話06-6977-9882

☆生野区食生活改善推進員協議会

「6月の食育月間の取組み」

★「おやこ防災クッキング~もしもの備えに~」を開催しました!

「食」を通じた身近な防災を具体的に体験し、だれもがマネできる「防災」について考える教室を大阪ガス(株)・生野区役所と共催で実施しました。

★食育キャンペーンを実施しました!

健康寿命の延伸に向け、食品に含まれる塩分量などを展示し、区役所来庁者に啓発しました。



☆旭区健康づくり推進協議会

平成28年4月25日総会及びわかばの会設立30周年記念式典を開催いたしました。

当日、旭区保健福祉センター医務主幹田端信忠先生に「今一度 健康について考えてみよう」についてご講演いただきました。

わかりやすく、自身の健康を見直す機会を持つことができ、大変意義のあるお話でした。

毎月第2、3水曜日 棒体操を実施しています。

『自分の健康は自分で守り、いきいきと暮らしていくために』『365歩のマーチ』のリズムに合わせて楽しく行っています。



☆住之江区健康づくり推進協議会松の会

6月16日(木)すみのえ舞昆ホールにおいて健康講座を開催しました。

講師は大阪市健推協で作成された健康体操「あしたも笑顔」の振り付けを担当された安田先生。あいにくの雨で悪天候の中、区民の皆様、会員と共に沢山の方が参加され楽しく行われました。



☆平野区食生活改善推進員協議会

6月の食育月間に、すこやかパートナーの味の素(株)大阪支社と喜連北小学校PTAと連携して、食育講座を実施しました。味の素(株)から、「タンパク質摂取ノススメ」の話と、メニュー提案の後、平野区食推協会員が講師となり、「よく噛んで味わって」をテーマに調理実習を行いました。いつもの食材も、切り方の工夫で、よく噛むようになったり、軟らかく食べやすくなったりします。会員の経験からのアドバイスは、現役ママに大変好評でした。



☆(一財)大阪スポーツみどり財団・WHO

4月18日(月)に長居植物園でスロージョギング教室と、健康増進ミニ講座を開催しました!

ミニ講座は、パートナーと連携事業で、WHO様の取組や活動内容等をお話し頂き、皆様の健康意識等を高める有意義なものとなりました。



問合せ TEL 06-6694-9007