



パートナー活動の紹介コーナー

☆東淀川区食生活改善推進員協議会

2月27日(火) 男性料理教室を開催しました。男性も自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことができるように、自立支援と生活習慣病予防をテーマに生涯食育をめざすために楽しく実施しました。

3月6日(火) 骨量検査時ミニ食育展を開催しました。
かみしんプラザで、骨粗しょう症予防のための食生活パネル、フードモデル展示、リーフレットの配布を行いました。

☆一般社団法人 ダンス教育振興連盟JDAC

ダンス指導者の資格が取れる「指導者研修会」を開催!(文部科学省、厚生労働省、スポーツ庁 後援) 学校教育に導入されたダンスの普及・振興のため、大阪をはじめ全国でダンス指導者育成の研修会を開催しています。

この研修会はダンスの楽しさ、素晴らしさを知ってもらうための初級講座のため、全くダンスをした事がない初心者の方も楽しんでご参加いただけます。ダンスは老若男女誰でも気軽に楽しみ、健康維持のための生涯スポーツとしても最適です!

開催日: 5月13日(日)

生野区民センター

【お申し込みはHPから】 <http://jdac.jp>

【問合せ】

TEL 06-6934-4199

mail info@jdac.jp



☆一般社団法人健康寿命世界一

○1月9日火曜日、東住吉区中野地域支援包括センター主催の『ニコニコ教室』にて『健康寿命』講演会を開催しました。

○下記地域で健康寿命ウォーキング定例会を開催しています。お気軽にご参加ください。
参加費無料・レンタルポール無料・雨天中止・約15～20分程度

毎週火曜日・金曜日①<山坂公園>午前7時
スタート②<酒君塚公園>午前7時30分
スタート

【問合せ】TEL 06-6748-0215(平日10-16時)

☆かなや整骨院

【医療関係者対象に頭蓋仙骨療法セミナーを開催しました】

11月26日、森ノ宮医療学園専門学校にて、表記のセミナーを開催しました。

頭蓋仙骨療法とは頭に軽く手を当てることで自律神経の緊張を和らげる治療法です。めまいや頭痛のほか欧米では発達障害の治療にも使われている手法ですが日本ではまだまだ普及していません。

【問合せ】かなや整骨院06-6471-3181



☆城東区健康づくり推進協議会 みどりの会

みどりの会は城東区の“区民ふれあい文化のつどい”に参加して、介護衣料の展示、手作り作品の展示、バザーを行っています。テッシュカバー、ビーズのストラップ、輪ゴムのブレスレット、指編み等、材料費のみで皆さんに体験コーナーを設けて体験して頂いております。今年は3月2、3日に城東区民センターにて行いました。目的は、認知症予防で、毎年、大好評です。



☆森ノ宮医療大学

『市民公開講座 予防・治療から社会復帰へのケア～最近の進歩～』

- ・ 4月15日(日) 第1回「命を守る臨床工学」 受付10時～、12時終了
- ・ 6月17日(日) 第2回「がん診療の最前線」 受付10時～、12時終了
- ・ 10月28日(日) 第3回「パーキンソン病」 受付13時～、15時半終了

健康に関心のある方必見! 連携協定を結ぶ大阪急性期・総合医療センターや大阪国際がんセンターから講師をお招きして、臨現場の最新の情報をお伝えするとともに、大学の研究者もそれぞれの立場からわかりやすくお話しします。

いずれも定員100名、事前予約不要、無料 【問合せ】TEL: 06-6616-6911



☆中央区健康づくり推進協議会パンジーの会

今年度は11月には施設見学として「大阪ガス泉北製造所・ガス科学館」「岸和田城・だんじり会館」また、「大阪市中央卸売市場」と会員の健康と知識の向上を図りました。歩育では9月には区内「八軒家浜～谷町6丁目」の歴史を学びながら歩き、毎月会員が楽しく健康づくりに励んでいます。





パートナー活動の紹介コーナー

☆大人の部活動「すこやか部」

【楽しく脳の若返り】ハーティネスすこやかカフェ
毎週金曜日10:30～12:00参加費500円・谷四で開催中！
認知症について「理解」して「サポート」出来て「予防」についての知識が得られる集いの場です。iPadを使った認知機能向上にもチャレンジできます！
【問合せ】(株)ハーティネス
<http://hnplan.jp>
TEL 06-7492-3252



☆平野区食生活改善推進員協議会

9月4日(月)天王寺学館高等学校で食育講座を実施しました。朝食をしっかり食べることの大切さや野菜不足にならないように食べることで体が丈夫になること等を啓発しました。好きな物を好きなだけ食べている人もあり、将来大人になって生活習慣病になるよと言っても実感がわかないようで、小さい頃の食習慣が本当に大切だと思いました。感想の中に「好きなことができるように、健康は大切」とあって、準備は大変でしたが、うれしいご褒美をいただきました。



☆大阪夕陽丘学園短期大学

【9月23日(土)に市民公開講座を開催しました。】
大阪夕陽丘学園短期大学では、平成29年度公開講座「認知症、高齢化社会を乗り切るためにーこれからできる認知症対策、今からでもできる認知症対策ー」が開催され、認知症について「①認知症って何なのか？種類と将来像②認知症にならないために(予防医学)③認知症かなとおもったら」の3つの観点から幅広く紹介されました。
今後も地域の皆様の健康づくりや食育に役立つ内容を企画していきたいと思います。



☆西区健康づくり推進協議会 コスモス会

1月の例会として『新春のつどい』を開催致しました。設立30周年をむかえ会員同士の親睦も深まり楽しいひと時となりました。2月にはリズム体操や勉強会を行い、平成30年度に向けて地域の皆様の健康づくりに向けて活動を盛り上げていきたいと思います。



☆大阪市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)

11月6日(月)、13日(月)に大阪女学院高校3年生を対象に「生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業(第2弾)」を開催しました。食育講話の後、調理実習をしました。アンケートには、「減塩料理が意外に楽しくてびっくりした」「ボランティアの皆さんとお話できて楽しかった」「普段料理をしないので母の苦勞がよくわかった。私も料理しようと思った」等の感想がありました。これからも若い世代に向けた食育の推進を進めていきたいと思います。



☆一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会



50代～一生涯！バレエの健康効果で加齢ストップ！『エイジレスバレエ・ストレッチ』を始めましょう！
～関西9拠点、約150名の生徒さんがレッスンしています！～
大阪天満宮内、長居植物園、西区民センター、
弁天町、大正、堺、長岡京などクラスがあります！

月謝制：4000円～5000円【問合せ】TEL06-7502-9785 <http://j-abs.jp>

一般社団法人
日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
Japan Ageless Ballet Stretch association

☆一般社団法人日本認知症予防協会

毎月1回土曜日に「MCI専門士」資格講座を開催中！

当協会は認知症/MCI(軽度認知障害)にならないよう予防を呼びかけるセミナー開催や、その担い手である「MCI専門士」資格者の育成に努めています。

詳しくはHPをご確認下さい。<https://www.mci-j.com>

4/14「MCI専門士」資格講座(有料)：新大阪【問合せ】TEL 06-6195-8646



こちらが、すこやかパートナーの皆さんです！

すこやかパートナー団体の紹介をホームページで行っています。

詳しくは「**すこやかパートナー**」で検索

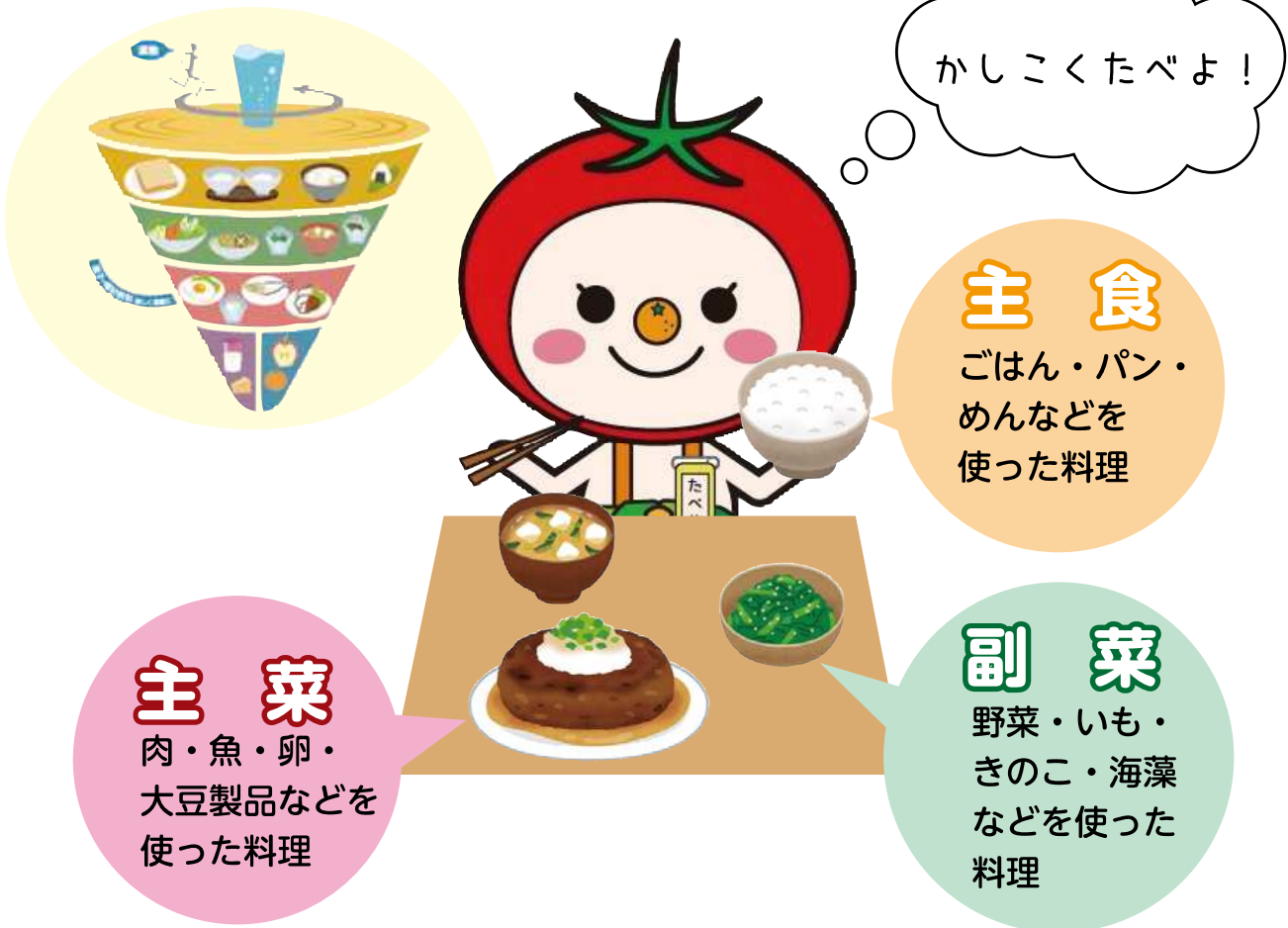


すこやかパートナー登録団体 (H30.2.1現在 256団体)				※順不同
株式会社 ウェルネス&スマイル	ゴールドジム 大阪中之島	相愛大学 発達栄養学科	西成区健康づくり推進協議会 (旭の会)	
株式会社 オズキューブ	ゴールドジム 十三大阪	森ノ宮医療大学	アベノ・中国気功 桃華会	
株式会社 国際興業大阪	秀真書道学院	森ノ宮医療学園専門学校	ATCインシター	
株式会社 スタジオアリス	デリーカーナートイズミヤ 細工谷店	大阪市食生活改善推進員協議会	王薺芝鍼灸院	
株式会社 天満不動産	日本食糧新聞社 関西支社 ぶれあいビジネス事務局	北区食生活改善推進員協議会	大阪がんえすナビ制作委員会	
株式会社 ヘルスアンドフィットネス	ハードロックカフェ大阪	都島区食生活改善推進員協議会	大阪市役所医師会	
株式会社 明治 関西支社	BTU大阪ストレスマネジメント研究所	福島区食生活改善推進員協議会	大阪市職員労働組合 環境保健支部	
株式会社 メンタルプラス	Body Works Osaka	此花区食生活改善推進員協議会	大阪府公衆浴場業生活衛生同業組合	
株式会社 ラヴィコーポレーション	三井住友信託銀行 阪急梅田支店	中央区食生活改善推進員協議会	大阪府健康管理士会	
株式会社 リブドックポレーション	ヨガアークス	西区食生活改善推進員協議会	大阪府療育師会	
株式会社 リハステージ	ヨガスタジオ フォレスト	港区食生活改善推進員協議会	大阪ヘルシー外食推進協議会	
アイビィ株式会社	NPO法人 1億人元氣運動協会	大正区食生活改善推進員協議会	おやこむすびキッズクラブ	
一富士フドーサービス株式会社 近畿支社	NPO法人 海・空・太陽	天王寺区食生活改善推進員協議会	このはな元氣！区長と歩こう会	
大阪ガス株式会社	NPO法人 キャンサーネットジャパン	浪速区食生活改善推進員協議会	医療法人 松徳会桃山クリニック	
大阪サッカークラブ株式会社 [セレッソ大阪]	NPO法人 kunこころの宮	西淀川区食生活改善推進員協議会	全国健康保険協会 大阪支部	
大阪東部ヤクルト販売株式会社	NPO法人 健康寿命増進機構	淀川区食生活改善推進員協議会	大正区老人クラブ連合会	
大塚食品株式会社 大阪支店	NPO法人 子どもに無煙環境を推進協議会	東淀川区食生活改善推進員協議会	大地の会 (大阪市在住地域活動家養士の会)	
大塚製菓株式会社 大阪支店	NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)	東成区食生活改善推進員協議会	とーたるぼでいわーく humor	
オリジン東秀株式会社	NPO法人 シニアライフゆめ・からだ・しごと応援協会	生野区食生活改善推進員協議会	認知症は怖くない	
カゴメ株式会社 大阪支店	NPO法人 食育サポート研究所	旭区食生活改善推進員協議会	野田新橋商店街振興組合	
カネソ本舗 柳瀬ワイチ株式会社	NPO法人 日本いきいきらいふ協会	城東区食生活改善推進員協議会	パパの育児・看護・介護支援センター	
近畿中央ヤクルト販売株式会社	NPO法人 日本健康住宅協会 住まい万部会	鶴見区食生活改善推進員協議会	東成母子会	
グラフ・スミスクライン株式会社	NPO法人 日本ヒーリング音楽協会	阿倍野区食生活改善推進員協議会	Midick (ミディック)	
ジャパンワクチン株式会社	NPO法人 MYフィットネス道	住之江区食生活改善推進員協議会	港区歯科医師会	
東京海上日動あんしん生命株式会社	NPO大阪活性化推進総研	住吉区食生活改善推進員協議会	武庫塾	
東京海上日動火災保険株式会社 関西公務金融部	NPOボランティア関西ひびき	東住吉区食生活改善推進員協議会	桃が池 体操・民謡倶楽部	
ファイザー株式会社	一般財団法人 大阪市環境保健協会	平野区食生活改善推進員協議会	郵政退職者近畿共助会大阪市北支部	
南大阪ヤクルト販売株式会社	一般財団法人 大阪市男女共同参画のまち創生協会	西成区食生活改善推進員協議会	ラヴィング・ベビー・タッチ	
雪印メグミルク株式会社 関西販売本部 関西コミュニケーションセンター	一般財団法人 大阪スポーツみどり財団	大阪市健康づくり推進協議会	リレー・フォー・ライフ大阪実行委員会	
有限会社 ポリスポット (明光義塾)	公益財団法人 フィットネス21事業団 (西淀川区)	北区健康づくり推進協議会 (いきいきばらの会)	エーザイ株式会社エーザイ・ジャパン 大阪統括部	
天王寺HAPPY BRAIN CLUB	公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所	都島区健康づくり推進協議会 (あゆみ会)	生活協同組合 ヘルスコープおおさか 健康づくり委員会	
アフラック近畿総合支社	一般社団法人 大阪府薬剤師会	福島区健康づくり推進協議会 (すこやか会)	株式会社楽笑	
アンジー s ストレッチヨガスタジオ	一般社団法人 健康栄養支援センター	此花区健康づくり推進協議会 (この花なでしこ会)	株式会社ジョイウィング	
ヴィアレ大阪	一般社団法人 生涯スポーツ振興協会	中央区健康づくり推進協議会 (パンジーの会)	株式会社健志	
カウンセリングオフィスAXIA	一般社団法人 セレッソ大阪スポーツクラブ	西区健康づくり推進協議会 (コスモス会)	アステラス製薬株式会社 大阪支店 大阪東営業所	
ガスト天王寺桃山店	一般社団法人 ティール&ホワイトトリブプロジェクト	港区健康づくり推進協議会 (のぞみ会)	友梨ヨガファミリーサークル	
関西スーパー市岡店	一般社団法人 日本マインドヘルス協会	大正区健康づくり推進協議会 (ぶれあいの会)	株式会社 ハーティネス	
関西スーパー今福店	一般社団法人 ワーシャル	リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひ実行委員会	大阪メチャハッピー祭実行委員会 (NPO法人 オー・エイチ・ビー)	
関西スーパー内代店	公益社団法人 大阪府看護協会	大王製紙株式会社	大阪市ママさんバレーボール連盟	
関西スーパー大和田店	公益社団法人 大阪府柔道整復師会	天神小林整骨院	株式会社ALTURA	
関西スーパー蒲生店	公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会	シニア@プロジェクト	国家公務員共済組合連合会 大手前病院	
関西スーパー住之江店	ももの会	有限会社ゆとりと	中外製薬株式会社 大阪支店	
関西スーパー瑞光店	株式会社リグア	心理カウンセリングのフルフィルメント	一般社団法人聴きプロ.com	
関西スーパー善源寺店	株式会社KMC すこやか整骨院	ニッタイ株式会社	アステラス製薬株式会社 大阪支店 大阪南営業所	
関西スーパー辰居店	杏総合治療所	こなや整骨院	クオール株式会社	
関西スーパー福島店	新町1丁目の整骨院	大阪の医療の未来を考える会	エイトマスターメソッド協会	
関西スーパー古市店	一般社団法人 PORO	大阪きづな医療福祉生活協同組合	一般社団法人 ロカロジ協会	
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	スポーツコンディショニング球武	新大阪小倉屋株式会社	なのの絵本	
食育netしるな	加圧・ピラティススタジオB&B	「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ	Ordermade Labo ARBA	
株式会社KMC あすなろ整骨院	一般社団法人日本エイジレスパレエ・ストレッチ協会	天王寺区健康づくり推進協議会 (夕陽の会)	NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会	
Pearl Medic	あべのハルカス近鉄本店 緑活事務局	浪速区健康づくり推進協議会 (あすなろ会)	Smile Station	
株式会社はーと・りーふ	味の素株式会社 大阪支社 営業企画グループ	西淀川区健康づくり推進協議会 (つくし会)	田中ビジネスサポート株式会社 シニアビジネス支援事業部	
森永乳業株式会社 西日本支社	養命酒製造株式会社	淀川区健康づくり推進協議会 (ほほえみ会)	10年たっても元気でプロジェクト	
NPO法人 日本コンチネンス協会	近畿自衛隊友の会	東淀川区健康づくり推進協議会 (あじさいの会)	株式会社ロイヤルクイーン	
一般社団法人 ダンス教育振興連盟 J D A C	公益社団法人 日本3B体操協会 大阪府支部	東成区健康づくり推進協議会 (すみれの会)	健康サポートプロジェクト	
株式会社ドール	公益社団法人 日本WHO協会	生野区健康づくり推進協議会 (カトレア会)	朝日生命保険相互会社 大阪統括支社	
一般社団法人 日本食医食協会 大阪分室	社団法人 大阪府栄養士会	旭区健康づくり推進協議会 (わかばの会)	朝日生命保険相互会社 南大阪支社	
株式会社関電L&A 事業部 企画営業グループ	社団法人 大阪府歯科医師会	城東区健康づくり推進協議会 (みどりの会)	株式会社ファンデリー 大阪支社	
adjust balance yoga(R) 〜アジャストバランスヨガ〜	特定非営利活動法人日本アトピー協会	鶴見区健康づくり推進協議会 (鶴見ふれんど会)	アドバンス キャンサーサポート	
関西スーパーバレンタ店	公立大学法人 大阪市立大学大学院医学研究科・医学部医学科	阿倍野区健康づくり推進協議会 (梅の会)	一般社団法人健康寿命世界一	
関西スーパー南江口店	大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター	住之江区健康づくり推進協議会 (松の会)	一般社団法人日本認知症予防協会	
関西スーパー南郷江店	大阪太陽丘学園短期大学	住吉区健康づくり推進協議会 (かきつばたの会)	NPO法人 大阪ひまわりの会	
ケアフィット	大手前養学院専門学校	東住吉区健康づくり推進協議会 (東住吉区健康づくりの会)	ザシーブ	
ゴールドジム 梅田大阪	高津理容美容専門学校	平野区健康づくり推進協議会 (平野区健康友の会)	雪印ビーンスターク株式会社	

かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！

「栄養バランスを考えましょう」

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。食事バランスガイドを活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう！



食事バランスガイドについて、詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください

食事バランスガイド 農林水産省

検 索



ゲンキをつくろう！

食育推進キャラクター「たべやん」

食の都大阪の食育推進キャラクターにふさわしく、食べることを楽しみながら健康増進につながるができるよう、【かしこく食べよう！】という言葉的背景に描いています。また、野菜の摂取量の増加にむけて、野菜をモチーフに作成しました。

名前の「たべやん」は大阪弁の『かしこくたべな あかんやん』というメッセージを込めています。