

パートナー活動の紹介コーナー

☆住吉区健康づくり推進協議会(かきつばたの会)

○健康講座

住吉区保健福祉センターとの協働事業。

各地域での実施(通年)

「フレイルの予防法～おうちで筋力アップ+脳力アップ」をテーマに健康運動指導士・介護予防運動指導員上田綾子先生にフレイルの予防と回復について講義を受け健康体操や体脂肪測定・血管年齢測定・体前屈測定等を行いました。

○令和4年1月26日(水)長居公園にて午前10時～と午後1時30分～と2回に分けてウォーキングを開催しました。

健康運動指導士・介護予防運動指導員上田綾子先生に正しい歩き方の指導を受け155名の参加で保健福祉センター保健師様2名にも参加いただきました。

☆健康栄養支援センター(略称:HNS)

★オンライン講座開催の案内★

栄養士のための支援講座:

「ダイエットから学ぶ生化学～基礎編～」

■日時:2022年8月21日(日)

10:00～12:00

■講師:窪田あい(HNS顧問補佐/管理栄養士/特定保健指導・病院他)

■内容:保健指導対象の方に、生化学に基づく代謝の仕組みを理解、納得していただき、生活習慣の見直しに役立てていただきます。

■お申し込み:右QRコード、
HP⇒<https://hns-japan.com/eiyoshisien/>
または電話050-3703-9136



☆中央区健康づくり推進協議会パンジーの会

例年の活動は中央区健康展、区民祭りに参加。来訪者に健康情報を提出し、親睦を図る。特に認知症予防の啓蒙に努める。毎月の例会に、出前講座、防災施設等見学、健康講座を行い、眼、歯、身体全体のフレイル予防の勉強をする。専門の先生を迎えての講座は、月一回の歩育と共に皆さんの楽しみになっております。新加入を募っています。

問合せ TEL:06-6271-7606

パンジーの会 会長 丸茂照子

☆株式会社マルタマフーズ

平野区社会福祉協議会が開催する5月～6月の「にこにこ教室」において、全14か所、地域の高齢者の方を対象にフレイル予防のためのお食事に関する講座を行いました。

高齢者の方に限らず多世代にわたる地域の方へ、食を中心とした健康作りの大切さをお伝えする活動をしています。

食や健康に関する講座や料理教室の出前講座

(講師派遣)のご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。



問合せ TEL:06-6796-1809

(担当 総合企画課 平野)

☆株式会社ウェルネス&スマイル、スポーツコンディショニング球武

令和3年9月1日より1週間、オンラインかんたん体力測定会を実施しました。

スポーツコンディショニング球武(大阪市東淀川区)にて高齢者向けの体力測定会を実施しました。

目的はコロナ禍における運動不足を解消するため、運動のきっかけづくりです。密を避けるため、個別に体力測定シートを手渡し、動画(YouTube)を見ながら、柔軟性、バランス力、脚力テストの3種目を実施し、その後、自宅のできる体操を指導しました。

☆北区アンシー'sストレッチヨガ子育てYOGAサークル

女性の健やか生活を応援する取り組みです。現役保育士のヨガ講師が育児中のお母さんのセルフケア法を指導。産後1年の生活は大切な時期ですが、乳児のお世話話は忙しく、疲労を蓄積してしまいがち。お母さんの健康は赤ちゃんの健康です。赤ちゃんと一緒にヨガ時間をお楽しみください。

参加費:無料

- ・2022年10月7日(金)
10:30～12:00 質疑応答含む
- ・アンシー'sストレッチヨガスタジオにて
定員10組程度まで
- ・対象:0～1歳の保護者
預かり保育は設けておりません。
各自の責任の元ご参加ください。
- ・HPより申込
<http://stretch-yoga.jp/>
NEWS記事で告知



☆さくら薬局グループ

“離れていても繋がれる” オンライン栄養相談
薬局を利用している方に限らず、多くの方の健康をサポートするべく、オンラインで栄養相談を行っています。一般の方の個別相談、高齢者施設利用者様の栄養管理、学童の食育・アレルギー対応など管理栄養士が、相談者お一人おひとりの栄養状況を確認し、エビデンスに基づいた個別提案を行います。食事に関して気になること、お困りごとがあればどんなたでもお気軽にご相談ください。

問合せ：
0120-305-876 (原)



☆子どもに無煙環境を推進協議会

10月29～30日に日本禁煙学会
学術総会(命を守るための禁煙
へ～受動喫煙ゼロ、タバコ依
存のない、FCTC実現の日本へ)
が開催されます。

もともと大阪市内で開催予定
でしたが、コロナ禍でオンライン
開催となりました。

この事務局を本会がお手伝いし、参加は有料ですが、
大阪市や府などの後援もいただき、大阪府受動喫煙
防止条例の紹介などを含め、最新の情報紹介や禁煙
治療などの内容が盛り沢山です。

<http://www.atalacia.com/jstc2022/>



☆健康マスター関西会

当会は、健康マスター検定協会が主催する日本健康
マスター検定合格者による任意団体です。健康マス
ターを取得されている方は、是非、私共と一緒に健康
に関する継続的な学習を続けませんか。

梅田会場とご自宅からのリモート参加のハイブリッ
ド型で毎月1回開催しています。健康経営に取組まれ
ている事業者様で従業員の健康意識向上の対策をご
検討されている方も下記メールアドレスまでご連絡
を頂くか、ホームページからお問い合わせ下さい。

問合せ先：健康マスター関西会
mail: tfms.sugioka@gmail.com (担当杉岡)
当会ホームページ: <https://kenkansai.com/>

☆株式会社明治関西支社コミュニケーション課

【明治の食育】小・中学校への出前授業、大人向け健活
セミナーを開催しています。

「食」の価値や健康を通して、知る、学ぶ、楽しむという
場を提供し、お客様の食生活をサポートして参ります。

【開催日時】平日(月～金)開催ご希望日の1か月以上
前までにお申し込みください。

【参加人数】25名様以上でお申し込みください。

お問い合わせ: 06-6949-1161

ホームページ: <https://meiji-shokuiku.jp>



☆天王寺区食生活改善推進員協議会

○5月25日(水)第1回ウォーキングを開催しまし
た！淀屋橋駅に集合して、中之島公園のバラ園を
散策。好天で汗ばむ
くらいでしたが、
バラの香りに包まれ
気持ちのよいひと時
でした。



○9月16日(金)天王寺区民センターで=運動会=
会員 対象を実施します!! 食生活の改善と適度な
運動は健康の維持にとっても大切です。お気軽にご
参加ください。

問合せ: 090-9045-1430(三浦)

☆郵政近畿共助会大阪市北支部

市民の健康づくりに取組んだすこやかパートナー団
体として大阪市健康局長から感謝状をいただきました。
コロナ禍でフレイルや認知機能低下が懸念され
“すこやかパートナー”である「このはな元気! 区
長と歩こう会」主催の健康づくりにパートナーとし
て郵便局等とともに共催したことへの評価と総会で報
告されました。

引続き地域と共に
健康づくりに取組
みますからご支援
ご協力をお願いし
ます。大川



☆ななの絵本

絵本の読み聞かせ、傾聴、朗読演劇、「勉強会」などのワークショップ等を通じて親子の絆・三世代交流・地域の繋がりをより強いものにしていく活動をしています。子ども達に喜んでいただけるオリジナル絵本・映像・絵本劇などにも力を入れています。

〒540-0037

大阪市中央区内平野町

1丁目2番9-903

nananoehon@gmail.com

<http://nananoehon.jp/>



☆このはな元気！ - 区長と歩こう -

「5月のまち歩き」

青空の下、新緑の広がった正蓮寺川公園と真白な下水道科学館見学ウォークを開催しました。

“科学館では5階にある多目的室まで階段を使い高橋区長から「下水道の役割と遷都の意外な関係」など聞いた”あと“4階から地下迄各階設置のマンホールスタンプラリーに挑戦”したことで気付けば歩数計は1万歩超え！

お問い合わせは
06-6468-6192
山田まで



☆西区健康づくり推進協議会コスモス会

5月26日に城北菖蒲園へ行きました。コロナ禍のため事業が出来なく久しぶりの例会となり菖蒲を観ながら会員の方々との交流を楽しみました。



☆城東区健康づくり推進協議会みどりの会

令和4年6月17日(金)10時 天王寺動物園歩育

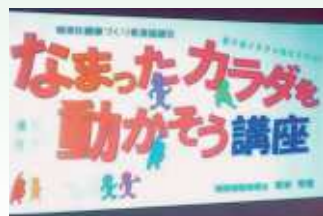
7月25日(月) アベノ防災センター・津波ステーションセンター見学

8月26日(金) 雪印メグミルク「骨・カルシウム」について講演

9月26日(月) 大阪ガス元気わくわく講演・実技を予定しています。

今年前半の予定です。
興味がある方は是非ご参加ください。

「運は動より生ず」
動くことで、幸運が舞い込んでくる
5月27日35周年式典時の
青木先生の名言です。
連絡先 090-8143-0059
藤本会長



☆公益財団法人骨粗鬆症財団

女性の健康週間(毎年3月1~8日)の3月7日に開催された大阪市骨粗しょう症検診及び健康測定会場において、財団賛助会員であるポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社やカリフォルニアプルーン協会と共に、骨粗鬆症啓発のブース展示を行い、多くの市民の皆様にご参加いただきました。

毎年10月20日は世界骨粗鬆症デーです。骨は全身の健康や見た目の若さにも影響します。

10月20日に骨の大切さを見直してみませんか。

▼骨粗鬆症財団
You Tube
チャンネル



☆西淀川区食生活改善推進員協議会さざんか

5/29(日)に区内のボランティア活動を知ってもらうイベント・ボランティアエキスポに参加してきました。子どもたちには「豆はこびゲーム」で楽しんでもらいました。

うまくお箸で豆を掴めず悔しがる子もいました。

大人54人には「野菜の重さを測るゲーム」を体験、1日に摂る理想的な野菜の組合せと量を見ていただきました。

「へえ、こんなに！」と感心して、写真を撮る方もいました。



☆リレー・フォー・ライフ・ジャパン 大阪あさひ実行委員会

リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひの開催

(がん患者支援 24 時間チャリティーイベント)

<http://relayforlife.jp/osaka-asahi/>

場 所:旭区民センター

開催日時:10月9日(日)14時～ 10日(祝)14時

10月1日(土)の夜には大阪城を紫にライトアップします!(^^)!

◆参加者募集中! スタッフ参加ご希望は下記まで!



問合せ:リレー・フォー・ライフ・ジャパン

大阪あさひ実行委員会

090-5670-8366 (窓口久保田一男)

事務局mail suzufamily1@gmail.com

☆NPO-ODI 特定非営利活動法人 大阪活性化推進総研

中高齢者の健康維持・医療支援活動を行うNPO。

例年、医療講演とコンサート、ウォーキング、土曜元気寄席、俳句の会

等を開催。2022年度はコロナ禍を克服して活動を復活した。春はウォーキングを4回、ゴルフ1回、句会2回を実施できました。ホームページも昨年リニューアルし見やすくなりました。過去の活動もご覧頂けます。大阪活性化推進総研またはNPOODiでも検索できます。



URL <http://npo-odi.life.coocan.jp>

問合わせTEL 090-5251-8906 (佐藤)

☆住之江区健康づくり推進協議会 松の会 (しょうのかい)

★風薫る5月の校外学習はわがまちの史跡探訪

「有形文化財 加賀屋緑地」

加賀屋新田会所跡の歴史を、ボランティアさんの説明を受けながら散策しました。

★令和4年10月19日(水) 時間 13:30～

「区民とともに3B体操」住之江舞昆ホール

★令和5年1月18日(水) 時間 13:30～

「区民とともにニューロダンス」

住之江舞昆ホール



☆生野区食生活改善推進員協議会

生野区食生活改善推進員協議会の会員が地域に出向き、なにわ元気塾にいられた地域の高齢者の方を対象に、脳トレクイズと大阪ふれあい体操を行いました。市民のうた「わたしのまちみんなのまち大阪」にのせて楽しく体操をしました。

生野区食生活改善推進員協議会の活動に興味のある方は、健康講座保健栄養コース

(8月24日(水) 締切)を受講ください。詳しくは、生野区広報7月号をご覧ください。



これからも一緒に健康づくり活動を
すすめていきましょう!



すこやか大阪21

すこやか PARTNER つうしんに関する、お問い合わせ、要望、ご意見等については、
大阪市健康局健康推進部 健康づくり課まで
TEL 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967
Email sukoyaka21@city.osaka.lg.jp

すこやかパートナー
HPはこちらから ▶

