

パートナー活動の紹介コーナー

☆健康マスター関西会

当会は、健康マスター検定協会が認定する健康マスターによる任意団体です。毎月第三土曜日に梅田会場とご自宅からのリモート参加によるハイブリッド型で定例会を開催しています。健康マスターの認定に興味のある方や、健康に関するいろいろな学習をしたいとお考えの方は、当会に入会をしませんか。お問い合わせは、下記の担当までご連絡を頂くか、当会ホームページからお問い合わせ下さい。

<問合せ先mail>

tfims.sugioka@gmail.com (担当 杉岡)



☆一般社団法人 公園からの健康づくりネット

大阪市公園課のパークファン事業において、当法人主催のプログラムとして、中大江公園で9~11月に全10回「お昼休み☆20分ゆるゆるストレッチ」を開催しました。デスクワークでガチガチになった肩や首・腰を日常の合間に自分でできる簡単なストレッチを練習しました。近隣の会社で働く方々や公園愛護会のみなさまなど延べ127名に参加していただきました。

出張ストレッチ講座も承ります。ご連絡をお待ちしています。

問合せ先 06-6942-1885



☆ななの絵本

絵本読み聞かせ、傾聴、防災、朗読演劇、認知症予防「勉強会」などを通じて親子の絆・三世代交流・地域との繋がりをテーマに活動をしています。リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひでは、「なないろの会」が旭区民センターでサバイバーさんに傾聴インタビューをさせていただきました。

問い合わせ先

HP:<https://nanairo-chan.net/>

メール:nananoehon@gmail.com



☆郵政近畿共助会大阪市北支部

コロナでの外出自粛から運動不足によるフレイル予防や認知症予防に1人でも歩いて健康維持と此花区のええところを見つけながら楽しくクイズに答える「ワクワクドキドキ この花 ええところラリー」を“このはな元気!-区長と歩こう-”を主催するにあたり、すこやかパートナーとして郵政事業協力が此花郵便局にも声をかけ一緒に共催することにしました。今回は、「頑張ったで賞」を担当し元旦に年賀状で届けたところ「年賀状が届いたので何かなあ〜と見たら昨年歩いた頑張ったで賞でビックリ!」といった声をはじめ「今年も元気に歩きます」「元旦に届いて嬉しかった」と多数感謝の声が届きました。今年も健康づくりに貢献できる “すこやかパートナー”として頑張りたいと思っています。

お問い合わせは 大川 090-8193-4804まで

謹賀新年 昨年「ワクワク・ドキドキ この花 ええところ ラリー」にお元気に参加されたことを ご祝福するとともに本年も元気に笑顔で歩けますことをご祈念申し上げます
此花郵便局長 清水 保史

☆このはな元気！-区長と歩こう-

「みんな一緒に元気な笑顔で万博会場で会おう！」

2025大阪・関西万国博覧会1000日前の2022年7月18日、万博会場“夢洲”から直線1000m離れた“舞洲”で開催されたイベント「万博1000日前1000m手前プロジェクトin舞洲」に“このはな元気！-区長と歩こう-”が参加しました。

コロナ禍で歩く機会が減りフレイルや認知症が懸念されることから、此花区長から地元此花区民として、1000日後の万博で「みんな一緒に元気な笑顔で万博会場で会おう！」との呼びかけで舞洲に集まり、ウォーク&美観活動後、万博会場となる夢洲へ移動して、まだ基礎工事中のパビリオン候補地で「2025年、この場所でまた一緒に会いましょう！」と約束して記念撮影!! 万博開催の地“此花区”では、健康づくりとまちの再発見を楽しみながら此花区長と一緒に歩いています。

健康づくりと万博開催地に興味のある方は一緒に歩きませんか？

お問い合わせは 白井まで 06-6462-5930



☆北区アンシー'sストレッチヨガ 子育てYOGAサークル

2022年10月7日開催。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。5組のお母さん(平均30代)と1歳未満のお子さんが参加。以下感想一部

- 赤ちゃんのお世話をして頂き、久しぶりにゆっくりと自分に向き合うことができ幸せでした。
- こどもと二人の生活で、軽いストレッチをするのも難しい状況なので、月齢の低いこどもと一緒にできるプログラムに参加できて本当に満足できました。
- 気分が晴れた。こどもにとっても良い環境でした。



問合せ 06-6354-6890
アンシー'sストレッチヨガスタジオ



☆一般財団法人ダンス教育振興連盟
JDAC (ジェイダック)

「ダンスで心も身体も健康に」シニア向け健康ダンス教室の開催!大阪市内を中心に、年間120回以上開催しています。理学療法士監修・各賞を受賞したプログラムで、担当講師は全員スポーツ庁・厚生労働省後援の研修を受けた有資格者。往年のヒット曲等に合わせて踊る、はじめての方でも楽しめるレッスン内容です♪開催希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ:06-6934-4199



☆公益社団法人大阪府栄養士会

栄養ケア・ステーション大阪にて、皆様の日頃の栄養・食事についての悩みにお応えしています。お気軽にご相談ください。

《相談日》

毎週火・木曜日

(祝日を除く)午前10時~午後4時

《相談費用》

無料 通信料金のみご負担ください

《相談・問合せ先》

TEL 06-6942-2499

メールやFAXでもお受けしています。

メール eiyocare.osaka@gmail.com

FAX 06-6943-7670

☆城東区健康づくり推進協議会 みどりの会

令和4年11月24日(木)会員一同で今年の干支“うさぎ”を紙コップで作成。顔と耳は紙コップの底を5mm位に切り、リボンは今までの手作りの残りのリボンを使い“かわいいうさぎ”の誕生!!

会員全員とお世話になった方達に。材料費は70個で約2,000円でした。これからの予定は、令和5年5月は総会、6月プラネタリウム見学、7月大阪ガス講演、8月救急救命講習の予定です。

百歳体操は毎週木曜日10時より城東区鯉江東憩いの家にて行っています。手洗い消毒・検温・換気には常に気を使っています。興味がある方は是非ご参加ください。

連絡先 藤本八重子 06-6932-3326



☆カネソン株式会社

都島区保健福祉センターと連携し、区内在中の妊娠中に働くプレママとプレパパを対象にした「プレワーキングマザーのための出産直前講座」に協賛しています。

産後の生活をイメージしながら、働くママならではの育児情報や妊娠中に知っておきたい母乳育児の準備、おっぱいケアの方法などについて学ぶ講座です。当社からは、母乳育児に関する予備知識や役立つ育児グッズをご紹介します。定員を設けた予約制で、感染症対策を徹底しつつ開催されています。

開催日: 奇数月の土曜日

開催場所: 都島区保健福祉センター分館2階



☆一般社団法人日本認知症予防協会

認知症の前段階であるMCIの早期発見・予防の必要性が今、社会で求められています。

当協会では2017年より、認知症予防に特化した専門資格「MCI専門士講座」を発足致しました。認知症の基礎知識から予防法まで、誰でも分かりやすいセミナーを目指し、オンライン講座を毎月開催しています。

1. 認知症予防セミナーの開催を請け負います
(オンライン・実地講座ともに可)
2. 認知症予防に関する講座と一緒に実施できる
パートナー団体を募集します。

問合わせ 06-6195-8646

H P : www.mci-j.com

Mail : info@mci-j.com



☆雪印メグミルク株式会社 関西コミュニケーションセンター

今年度は、8月～11月西淀川・福島・此花・東成の各区役所での食育展参加をはじめ、現在までに大阪市内各区の社会福祉協議会様、老人福祉センター様等で主に「骨・カルシウムセミナー」を実施。骨の役割やカルシウムの働き及び、乳製品等からのカルシウム摂取の大切さを分かりやすくお伝えしました。その他チーズセミナーやヨーグルトセミナー等、食や健康に関する講座を 出前(講師派遣)で実施しています。(講師料・交通費等無料)

- 月曜～金曜の平日
- 60分～90分
- 参加人数はご相談ください。
- お問合せは食育担当 ☎06-7670-3006
または kansaisyokuiku@meg-snow.com 迄