

# パートナー活動の紹介コーナー

## ☆西淀川区食生活改善推進員協議会 さざんか

5/19(日)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、「豆はこびゲーム」「野菜重量当て」の体験ブースを設け、雨にもかかわらず大勢の人が参加、体験されました。豆はこびでは子供達が苦戦する中大人でもお箸を正しく持てず苦戦していました。野菜重量当てでは350gの野菜の量を見て大体摂ってるなと言う方もいましたが、殆どの方が「こんなに!」「食べてないなあ」等日頃の食生活を振り返って頂く機会になったと思います。

問合せ:090-6752-5017(福田)



豆はこび 年齢別 平均値	
70歳代~90歳代	大豆 2.3g 小豆 2.0g
40歳代~60歳代	大豆 2.6g 小豆 2.1g
13歳~30歳代	大豆 2.5g 小豆 2.0g
12歳未満	大豆 1.9g 小豆 1.6g

## ☆住吉区健康づくり推進協議会 (かきづばたの会)

令和6年5月22日(水)に総会を開催しました。森ノ宮医療大学・宮下敏紀先生をお招きして「肩痛や腰痛治療、膝痛を予防する身体の使い方について」という題名で講演していただき、171名の会員の方々に参加していただきました。7月31日(水)に開催する例会には健康運動指導士の竹田薫先生をお招きして体操を取り入れた健康に関する講演をしていただきます。



## ☆郵政近畿共助会大阪市北支部

### 「歩いた 食べた 笑顔の健康ハイキング

#### 《通天閣の下で串かつを食す!》

コロナ禍の関係から長らく実施できなかったハイキングを4月27日(土)に久々に大阪市北支部ハイキング部として活動しました!お世話とガイドは、阪岡部長と大川副部長のお二人です。今回、下見の結果 久々のハイキングであり歩くのに自信のない人も自信のある人も会話を楽しみながら、のんびりゆっくり歩いて「通天閣の下で串かつ」を食べることに決まり、当日ゴールは串カツ屋!18名全員が完歩し満足の笑顔で記念撮影しました。

参加した仲間から「次も楽しい計画をお願いします。」と次回開催を期待されての解散となりました。

大川 090-8193-4804



## ☆健康マスター関西会

当会は、日本健康生活推進協会が主催する日本健康マスターの認定を取得した会員による任意団体です。毎月第3土曜日の午後1時から、堂島の大阪大学中之島センターにおいて大学の先生方や健康、医療に携わる専門職に講師をお願いして教育講演を実施しています。一般の方にも開放して毎月数名の聴講者を募集をしております。ご興味のある方は下記の担当までお問い合わせ下さい。

問合せ先:健康マスター関西会

mail:tfims.sugioka@gmail.com(担当 杉岡)

当会ホームページ:<https://kenkansai.com/>

## ☆ゴールドジム

ゴールドジムでは初めての方にも安心してトレーニング頂けるように初心者トレーニング説明会を無料にて実施させて頂いております。効果的且つ安全にトレーニングを続けるためには最初の基本が重要でありゴールドジムのトレーナーが親切・丁寧にご案内させて頂きます。マシンエクササイズ以外にもスタジオレッスンやプールなどお客様の目的に合わせたフィットネスライフをご提案させて頂きます。

無料体験会などのお問い合わせはこちらまで

→:06(6307)3222

### ☆鶴見区健康づくり推進協議会 鶴見ふれんど会

10月30日、11月6日開催の「鶴見区ウォーキング教室」は講師による靴紐の締め方、歩く姿勢などの指導を受けたあと鶴見緑地公園の花や樹々のなかを歩きます。秋に開催される「区民まつり」と「健康まつり」では、当会の活動紹介と、指先の細やかな動きの維持と脳の活性化のために取り組んでいる小物づくりで出来上がった作品をお配りします。また、健康体操や栄養士監修の調理実習にも臨み、楽しみながら健康意識を高めています。

連絡先 06-7505-3141 芳田(よしだ)



### ☆城東区健康づくり推進協議会 みどりの会

令和5年10月6日(金)会員と一般の方に声をかけてノルディックウォーキングを武田龍一先生にお願いしまして城東区役所の大ホールで行いました。33名の参加でした。説明がとても分かりやすくて、皆さん一生懸命にノルディックウォーキングを始めました。最後に体をほぐす体操でした。これからの予定は、令和6年6月は城北川ウォーキング7月は防災の話8月救急救命の予定です。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 090-8143-0059



### ☆阿倍野区食生活改善推進員協議会 (あべの食推協)

食生活を通して区民の健康づくり活動を実施しているボランティア団体です。11月8日に「骨太クッキング」、12月4日にはキッズクッキングを開催します。詳しくは、阿倍野区の広報紙に掲載しますので、みなさまのご参加をお待ちしています。

問合せ:阿倍野区保健福祉センター  
(TEL:06-6622-9882)



### ☆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、4,5月及び10,11月にウォーキングを実施している。この春はロープウエーで摩耶山、長岡天神、堺市街を歩いた。1,4,7,10月には俳句の会を開催し、2~3月には天満天神繁昌亭で土曜元気寄席の開催を予定している。年4回Odiニュースも発行している。詳しくはホームページをご覧ください。過去の活動も掲載している。

URL <http://npo-odi.life.coocan.jp>  
問い合わせ TEL 090-5251-8906(佐藤)

### ☆全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部

協会けんぽ大阪支部では「健康宣言」を推進しています!

健康宣言は事業所全体で健康づくりに取り組むことを事業所様より宣言いただき、その取組みを協会けんぽがサポートする仕組みです。職場の健康づくりを推進し、生産性の向上や魅力的な職場へと繋げていきませんか。協会けんぽの「健康宣言」をぜひご活用ください!

問合せ:TEL06-7711-4300

協会けんぽから補助が出る健診!「生活習慣病予防健診」を受診しましょう!

生活習慣病予防健診(一般健診)の自己負担金額が1,887円軽減されています。

【軽減前:最高7,169円(一般健診)→軽減後:最高5,282円(一般健診)】

また、令和6年度受診分より付加健診の対象年齢が5歳刻みに拡大しました。

【変更前:40歳・50歳】→【変更後:40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳】

生活習慣病予防健診をぜひご利用ください!

問合せ:TEL06-7711-4300



無料でできる「健康宣言」



詳細はこちらから

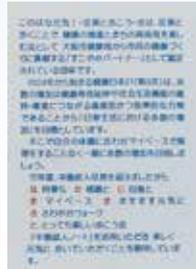
☆ななの絵本

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。絵本・傾聴講座なども開催もしていますので気軽にご参加ください。  
<http://ameblo.jp/tss7nana-7/>  
Mail:nananoehon@gmail.com



☆このはな元気！—区長と歩こう—会

無理をせず楽しく、歩いて歩数記録と体調管理に役立てよう  
～ 中島政人ノートを活用して ～  
今年も熱中症特別警戒アラートの新設や高校野球の2部制導入など熱中症対策は、「このはな元気！-区長と歩こう会-」が活動するうえで必須条件になることから7～9月の3か月間はまち歩きを中止することにしました。一方、令和6年度から始まった「健康日本21(第3次)」の取組みが健康寿命延伸のため「日常生活での歩数の増」が謳われていることもあり区長と相談のうえ、「歩く」のは朝夕の涼しい時など気温や自分の体調に合わせて自己管理の下に歩いてもらうことにしました。そして、新区長に了承をいただき区長名を冠にした「中島政人ノート」を会員に配布し記録をしてもらうこととしました。中島区長から、熱中症が心配される7・8・9月は団体で歩けないことから、このノートを活用して、個人で無理をせず楽しく、歩いて歩数記録と体調管理に役立ててくださいと区内3中学校下単位にそれぞれの代表にエールとともにノートを手渡しいただきました。参考までにノートは、区長名の頭文字をつないだ言葉を使って作成しました  
な 何事も か 感謝と じ 自覚と ま マイペース  
ま ますます元気に さ さわやかウォーク と とっても  
楽しい歩こう会  
連絡先 090-7108-3255 山田秀子



☆株式会社 明治 関西支社  
ダイレクトリレーションー課

【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、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://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/seminar/>



☆北区 アンシー'sストレッチヨガ  
子育て産後YOGA

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産後のお母さんのセルフケア法を骨盤調整等で指導します。お母さんの健康は赤ちゃんの健康。赤ちゃんも一緒にお越してください。参加費無料  
・2024年10月4日(金) 10:30～12:00  
・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 預かり保育は無し、各自の責任の元ご参加ください。  
HPより申込 <http://stretch-yoga.jp/>  
記事で告知



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！



### ☆西区健康づくり推進協議会 コスモス会

令和6年4月16日に大阪城の御座船巡りへ行きました。乗り場までウォーキングし御座船でゆっくりお堀り巡りし疲れを癒し会員方との交流を深めました。



### ☆スリーロック株式会社

4月24日(水)西淀川区にて「町ぐるみ骨活!一生元気に歩くために大事な骨のお話と背骨のチェック」の講座を実施しました。年齢別の骨量の変化、生活のなかで骨について気をつける点などをクイズ形式でお話しした後、グループで背骨のワンツーチェックをお互いに行っていました。皆さん賑やかにおしゃべりしながら楽しく学んでいただきました。骨活と一緒に盛り上げてくださる企業を募集します。

info2@3rockconsulting.com



### ☆若者にHPVワクチンについて広く発信する会 Vcan

「知らないまま後悔しないで。防げるがんは防ぎたい。」医学生が中心となり、HPVワクチン接種に関する正しい知識や体験談を共有し、若者が自分で接種するかどうかを決められるよう全国各地で活動中です。「なんで誰も教えてくれへんかったん?」とならないよう、年の近い大学生が中学校、高等学校の生徒さんに直接伝えるため、出張授業を進めています。大阪の皆様!ご相談、ご連絡お待ちしております。

info@vcan-hpv.org



### ☆エクコムグローバル株式会社 (にしたんARTクリニック)

にしたんARTクリニックでは、企業向けに女性活躍推進や健康経営、福利厚生の一環として健康支援サービスを無償提供しています。皆さまの職場でもプレコンセプションケアの取り組み始めませんか?

お問合せTEL:06-6125-5835

エクコムグローバル株式会社 大阪支店

詳細はQRコードから



## 少しの時間でムリなく、楽しく運動をしましょう!

#### 職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか?
- エレベーターよりも階段を積極的に利用してみませんか?
- 健康診断や保健指導をきっかけにからだを動かしましょう!



#### 地域で

- 近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう!
- 近所に散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか?
- 電話やメールだけでなく顔を合わせたコミュニケーションで自然にからだも動きます!

