

パートナー活動の紹介コーナー

☆森ノ宮医療大学

10月29日(火)に2024年度 第2回市民公開講座を開催しました!

今回は「知っておきたい大腸がんのこと」と題し、日本人の死因第1位である「がん」について、3名の方にご講いただきました。

本学では、連携協定を結ぶ医療機関の協力を得て、身近な疾患をテーマに講座を年2回実施しています。また過去の開催分もYouTubeにて配信していますので、是非ご覧ください。

問合せ：森ノ宮医療大学 学長室 企画課/
地域連携センター(06-6616-6911)

2024年度 第2回市民公開講座
YouTubeはコチラ



☆西淀川区食生活改善推進員協議会 「さざんか」

令和6年11月25日(月)西淀川区社会福祉協議会にて「さざんかシニアカフェ」を開催しました。参加者15名で講話・運動・クイズ・合唱と盛りだくさんの内容でした。日頃の食事の塩分についてお話を聞いて頂き、フレイル予防の運動と秋の歌2曲の合唱を全員で行いました。最後の座談会では塩分濃度計を使用して持参された味噌汁の測定をし、日頃の塩分濃度の高さにビックリ!楽しいひと時を過ごし皆様に喜ばれました。

問合せ福田 ☎ 090-6752-5017



☆西区健康づくり推進協議会 コスモス会

11月14日(木)水陸両用バスで巡るダックツアーに参加しました。

川の駅はちけんやから桜ノ宮まで陸用で移動し、桜ノ宮に到着するとドライバーが船長に早変わりし川の中へ…ガイドの方の各名所の説明もわかりやすく晴天にも恵まれて周囲を楽しくウォーキングで移動できました。会員との交流もでき楽しい一日でした。

090-7347-2788 山下

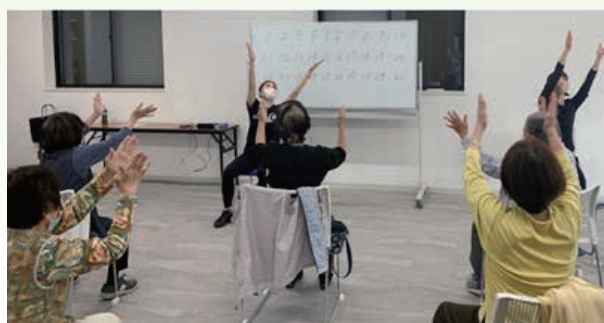


☆一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC

大阪各区が運営する「なにわ元気塾」にてシニア向け「健康ダンス教室」を年間130回以上開催!

座ったままでも楽しめると大変好評いただいております!本取り組みが評価され、厚生労働省主催「第11回健康寿命をのぼそう!アワード」で【健康局長優良賞】を、スポーツ庁主催「第2回SportinLifeアワード」で【優秀賞】を受賞しました!

健康ダンス教室のお問合せ:06-6934-4199



☆公益社団法人大阪府鍼灸マッサージ師会

令和6年11月24日に府民公開講座(参加者:約100名)を開催しました。

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授 谷本道哉氏の講演では、自宅でも思い立った時にすぐできる健康寿命を延ばす筋トレの方法を教えてください、会場参加者全員で実際に筋トレを体験。

キリンビバレッジ株式会社の講演では、プラズマ乳酸菌による免疫ケア、午後の紅茶に代表される紅茶のお話をさせていただきました。令和7年も開催予定ですので、ぜひご参加ください。

問合せ:06-6624-3331



☆ななの絵本

絵本の読み聞かせ、朗読演劇。講座は傾聴・防災・認知症予防・各心理学など講師を迎え開催しておりますので気軽にご参加ください。親子の絆・三世代交流・地域との繋がりをテーマに活動しています。

<http://ameblo.jp/tss7nana-7/>

Mail: nananoehon@gmail.com



☆特定非営利活動法人ピンクリボン大阪

あべのハルカス縁活×ピンクリボン大阪

女性がんの検診啓発

実施日時: 2024年10月12日(土)11時~18時

大阪市後援

会場: あべのハルカス2階・5階・7階・8階・屋上

10月の乳がん月間に合わせての初めてのあべのハルカス近鉄本店ウイングガーデンのピンクのライトアップを実施し 2階での市岡裕子さんとのトークショー 8階での乳がんしこりタッチ体験などを含め791名の参加をいただき参加者様からはピンクリボンの会に初めて参加させていただき10月が啓発月間だということもしりませんでした。意識を持つことなく過ごしていましたが 今回「各自が予防できる」という 前向きな取り組みの意志が力強い、それでいて 押し付けでない活動もよいと思いました。ピンクリボンの皆様の素敵な想いや願いのつまったイベントにおこえがけいただいたおかげで 自分自身も改めて乳がんやがんについて考えるきっかけになりましたなどうれしいお声をいただき乳がん検診啓発の大きな効果となりました。



☆北区 アンシー'sストレッチヨガスタジオ

みんなのマインドフルネス

○2024/10/4「子育て産後YOGA」開催

保育士のヨガ講師が育児中のお母さんのセルフケア法 お母さん30代~40代、1歳未満の赤ちゃんが10組参加 いつも子供中心なので自分と向き合うことができた/身体がほぐれました。手首のツボにびっくりしました/スッキリ、リラックス等

○2025みんなのマインドフルネス

マインドフルネスとは、自分の心身に意識を向け、今この瞬間に集中する瞑想や呼吸法などの実践のことです。集中力が無い、睡眠の質を上げたい、心身をリフレッシュしたい方Youtube動画や講座など。自分にあったマインドフルネスを見つけてください。

問合せHPアンシー'sストレッチヨガ



☆雪印メグミルク株式会社 西日本CR企画推進G

今年度は、7月～10月西淀川・福島・此花・東成・東淀川の各区役所での食育展に参加しました。また食生活改善推進員協議会様、老人福祉センター様等で「骨・カルシウムセミナー」を実施し、骨の役割やカルシウムの働き、カルシウムの摂取量及び、牛乳・乳製品を使った簡単レシピをお伝えしています。

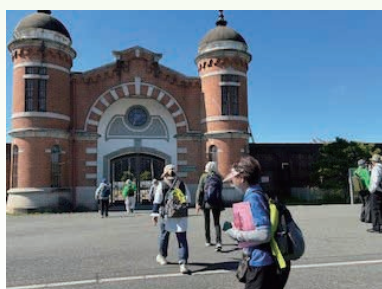
その他にも「チーズセミナー」「ヨーグルトセミナー」などの食育プログラムを講師派遣でお伝えします。
(講師料・交通費等無料)

- 月曜～金曜の平日
- 約60分
- 参加人数は20名様以上。
- お問合せは食育担当 ☎06-7670-3006
または kansaisyokuiku@meg-snow.com迄

☆NPO大阪活性化推進総研 (ODI)

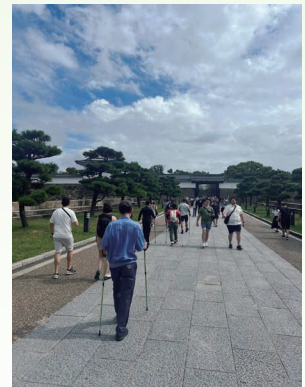
高齢者が心身ともに健康でいきいきと生活できる社会を目指して、春秋のウォーキングや落語会、コンサート、俳句、ゴルフを楽しむ会などの活動を展開しています。2024年秋季は奈良、尼崎、高槻の3コースでウォーキングを実施。高齢者が通信・訪問販売のトラブルから身を守るためのセミナーや、京都府宇治市の源氏物語ミュージアム見学とランチ会も開催しました。また、子どもたちへの教育支援として、無料学習塾を開いているNPOとタイアップし、“先生の出前”事業も行いました。詳細はHPをご覧ください。

URL:<http://npo-odi.life.coocan.jp/>
TEL090-5242-6283(吉井)



☆アイビィ株式会社

令和6年8月29日、9月27日大阪城公園にて大阪市民、大阪市勤務の方、全日本不動産協会の会員様と有酸素運動、ノルディックウォーキングを実施いたしました。天満橋駅周辺・大阪城周辺約5キロのコースをノルディックウォーキング致しました。生活習慣病や認知症予防に効果があると言われています。約1時間の有酸素運動のノルディックウォーキングで約400キロカロリーの消費が望めます(普通のウォーキングは約280キロカロリーの消費)。無理なくノルディックウォーキングを始めませんか! ポール貸出無料 参加費 無料です
毎月第4火曜 水曜 木曜 金曜あたりの1日
AM11時から12時の1時間
天満橋駅周辺で待ち合わせで行います
定員 10名
問い合わせは 090-3621-3112
全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員
大山和俊(アイビィ株式会社)



☆住吉区健康づくり推進協議会 (かきつばたの会)

令和6年10月5日(土)、健康まつりにてタオル体操を実施しました。会場に椅子を並べたブースを設け、パネルを展示し3回に分けて合計100名程度の方に参加していただきました。橘区長にも参加していただき会員の説明を聞きながら一緒に手首、肩、腰などの柔軟体操や反射神経の体操などを体験していただきました。



☆このはな元気!-区長と歩こう会-

○2012年より春と秋の年2回、淀川クリーンアップ活動を実施されている「伝法」(此花区)を創業の地とする鴻池運輸様からの誘いで、淀川クリーンアップ活動に参加し、中島此花区長と一緒に淀川河川敷の清掃を行いました。10月の実施でしたが、熱中症対策、安全第一の対策等の事前の準備を徹底して臨みました。2025年大阪・関西万博会場へ向かう淀川河川敷を清掃して、万博を盛り上げます!第20回 淀川クリーンアップ活動は、2025年3月29日です。

連絡先: 西岡真理子 090-9862-4307



○此花区は2025年4月1日区制100周年を迎えます

大大阪時代の100年前、物流は水運中心で、川が主役でしたが陸上輸送になり大型災害を避ける必要と相俟って多くの川が埋立てられ消滅しました。昭和18年に此花区が福島区と分区する際、当時の中津川や木場川が境界でしたが、今は埋立てられ道路や住宅地になっています。健康づくりとまちの再発見を楽しむことを目的とする“このはな元気!-区長と歩こう会”は中島区長と一緒に11月24日、此花区境界を歩き100年の歴史と私たち区民の笑顔が未来につながることを実感しながらまち歩きを楽しみました。

☆平野区健康づくり推進協議会

・11月5日(火)平野消防署の消防士さんをお招きし、救命講習会を実施しました。心臓マッサージやAEDを体験して、緊急時に自分ができることを考える機会になりました。

・11月11日(月)資生堂による、フレイル予防のためのメイクアップセミナーを開催しました。お化粧をすることは、筋力や口腔機能の保持・社会活動の活性化につながります。日常生活でできることが、健康につながることがわかりました。参加者のみなさんも素敵な笑顔になりました!講座で学んだことを地域の皆さんにも広げたいと思います。



「賢く」飲もう健康に乾杯!

~健康に配慮した飲酒について~

大阪市健康局では令和6年度に健康に配慮した飲酒の啓発のためのポスターを作成しました。

生活習慣病(NCDs)のリスクを高める飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒に努めましょう。

あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ➡



厚生労働省のHP

<すこやかパートナーの取組

郵政近畿共助会大阪市北支部より>

郵政近畿共助会大阪市北支部の此花区郵政事業協力会と「このはな元気!-区長と歩こう会-」の合同で今年1年の締めくくりと明るい年を迎えるため「賢く飲もう《すこやかパートナー健康に乾杯!会》」を12月4日(水)に開催しました。生活習慣病のリスクを高める飲酒量内で十分に楽しめた「健康に乾杯!会」でした。



すこやかPARTNERつうしんに関する、お問い合わせ、ご要望、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 (<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000026640.html>)