

ご存じですか？ あなたの地域の身近な相談窓口

～地域社会福祉協議会はもっとも身近な地域の福祉組織です～

地域社会福祉協議会 (地域社協)

福祉コミュニティに欠かせない市民相互組織です。北区社会福祉協議会と協働して、それぞれの地域の課題を住民の皆さんと共に解決できるように取組みを進めています。

地域福祉コーディネーター

地域にお住まいで支援を必要とする方の相談を受け、必要な関係機関へつなぐ地域密着の相談窓口です。「ふれあい喫茶」、「高齢者食事サービス」などの地域活動への案内やボランティアの推進にも取り組んでいます。

☎福祉課 ☎06-6313-9857
FAX06-6313-9905

堂島 堂島会館
(堂島2-2-26)

☎06-6345-2688

会長
入江 健一
(いりえ けんいち)

中之島 ☎06-6313-5567
(北区社協)

会長
田付 晃司
(たづけ こうじ)

滝川 滝川公園
地域集会所
(天満4-7-20)

☎06-6352-9720

会長
根本 卓
(ねもと たかし)

**地域福祉
コーディネーター**
長島 麻希
(ながしま まき)

堀川 堀川地域
集会所
(同心1-5-27)

☎06-6356-8090

会長
野村 剛
(のむら たけし)

**地域福祉
コーディネーター**
小裕 弘子
(こさこ ひろこ)

西天満 西天満地域
福祉センター
(西天満3-12-19)

☎06-6361-1285

会長
黒田 益弘
(くろだ ますひろ)

**地域福祉
コーディネーター**
中谷 ゆり子
(なかたに ゆりこ)

菅南 てんいち
ゆうゆうホール
(天神橋1-18-11)

☎090-9040-9409

会長
八十島 義郎
(やそしま よしろう)

**地域福祉
コーディネーター**
釜田 貴美子
(かまた きみこ)

梅田東 梅田東
コミュニティ
会館
(茶屋町2-9)

☎06-6313-5567
(北区社協)

会長
三島 保
(みしま たもつ)

北天満 北天満会館
(山崎町5-21)

☎06-6365-1676

会長
岡山 典史
(おかやま のりふみ)

**地域福祉
コーディネーター**
河合 芽美
(かわい めぐみ)

済美 済美福祉
センター
(中崎西1-6-8)

☎06-6375-2100

会長
中上 隆雄
(なかがみ たかお)

**地域福祉
コーディネーター**
武部 満子
(たけべ みつこ)

菅北 菅北福社会館
(池田町1-50)

☎06-6882-4133

会長
上出 明
(かみで あきら)

**地域福祉
コーディネーター**
板坂 由美子
(いたさか ゆみこ)

曾根崎 曾根崎
コミュニティ
センター
(曾根崎2-15-1
梅田ガーデン2階)

☎06-6313-5567
(北区社協)

会長
吉沢 克規
(よしざわ かつのり)

北野 北野
老人憩の家
(神山町15-12)

☎06-6362-8181

会長
福西 和也
(ふくにし かずや)

**地域福祉
コーディネーター**
庄田 佳子
(しょうだ よしこ)

豊仁 豊仁
地域集会所
(長柄中3-4-2)

☎06-6881-2844

会長
高津 勝春
(こうづ かつはる)

**地域福祉
コーディネーター**
安藤 ゆかり
(あんどう ゆかり)

豊崎東 豊崎東会館
(長柄西1-1-37)
火曜は11:30~14:30

☎090-1225-4881

会長
藤岡 勝栄
(ふじおか かつえ)

**地域福祉
コーディネーター**
柴山 ひとみ
(しばやま ひとみ)

本庄 本庄会館
(本庄東2-4-39)

☎06-6376-1123

会長
中山 正章
(なかやま まさあき)

**地域福祉
コーディネーター**
木田 淳子
(きた じゅんこ)

豊崎 豊崎会館
(豊崎4-7-1)

☎06-6373-4054

会長
小玉 始
(こたま はじめ)

**地域福祉
コーディネーター**
山本 真子
(やまもと みちこ)

中津 中津福社会館
(中津3-4-37)

☎06-6371-7576

会長
花咲 典之
(はなさき のりゆき)

**地域福祉
コーディネーター**
山田 摩利子
(やまだ まりこ)

大淀東 中三会館
(大淀中3-12-10)

☎06-6345-3039

会長
岸本 恒夫
(きしもと つねお)

**地域福祉
コーディネーター**
芝崎 好子
(しばさき よしこ)

大淀西 大淀福社会館
(大淀中3-12-8)

☎06-6147-3223

会長
山崎 英與
(やまさき ひでよ)

**地域福祉
コーディネーター**
松根 聡子
(まつね さとこ)

開館時間：月～金 9:30～12:30 ※業務の都合上、変更になる場合があります



朝ごはんを食べよう！



朝食を毎日食べるとどんないいことがあるのでしょうか？
農林水産省がまとめた研究結果からの報告によると

- 栄養バランスがとれている人が多い
- 早寝、早起きの人が多い
- ストレスを感じていない人が多い
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、学力が高く学習時間が長い人が多い
- 体力測定の結果がよい人が多いなどがあります。

おいしく朝食を食べるためには、日頃の生活習慣を少し見直すといいかもかもしれません。例えば…

- 夜遅い時間にお菓子、嗜好飲料などをとらない
- 朝食を食べる30分以上前には起きる
- 手軽に食べられるものを準備する
- からだをうごかすなど、できることから始めましょう。心と体の健康を保つためにも、バランスの取れた朝ごはんが大切です。毎日朝食を食べる習慣を身に付けましょう。

何も食べていない人

⇒何か食べたり飲んだりすることから始めましょう。果物や牛乳だけでもOKです。

ごはんやパン(主食)だけを食べている人

⇒おかずを1品付けてみましょう

主食(ごはん・パン・めん等を使った料理)
主菜(魚・肉・卵・大豆製品等を使った料理)
副菜(野菜・いも・きのこ・海藻等を使った料理)
がそろっている人

⇒すばらしいです。乳製品や果物をプラスするとよりGOODに！