

令和6年度 第2回 大阪市認知症サポーター ステップアップ研修

無料 要申込

認知症の方は、少しのお手伝いがあれば自分でできることがたくさんあります。研修を受講して「ちーむオレンジサポーター」の一員として活動しませんか？

- 日時** 10月17日(木)13時～17時
(受付12時30分から)
- 場所** 浪速区在宅サービスセンター2階
- 対象** ①②とも満たしている方
①大阪市在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者
②「ちーむオレンジサポーター」
として活動の意思がある方
- 持ち物** 筆記用具
- 申込** 電話、ファックス



問合せ 浪速区オレンジチーム
(浪速区社会福祉協議会内)
☎ 6636-6071 ☎ 6636-6028

食育セミナー 「チョコレートの世界へようこそ」

無料 要申込

カカオの産地やチョコレートの製造、歴史、農業支援などを学び、チョコレートを五感で楽しむ体験をしてみませんか？

- 日時** 9月19日(木)13時30分～14時30分
- 場所** 浪速区老人福祉センター
- 対象** 市内在住の60歳以上の方
- 定員** 25名(先着順) **持ち物** 飲料水
- 講師** (株)明治 食育担当者
- 申込** 9月5日(木)から来館、電話
(来館は10時～、電話は10時30分～)

問合せ 浪速区老人福祉センター
☎ 6643-0792 ☎ 6644-6934

シニア男性のためのだし講座

要予約

シニア男性の居場所づくりや活動を応援する講座の第1弾。

- 日時** 1回目:10月3日(木)10時～12時
2回目:10月17日(木)10時～12時
3回目:11月14日(木)10時～13時
- 場所** 1回目:浪速区在宅サービスセンター
(浪速スポーツセンター1階)
2、3回目:区役所3階 栄養講習室
- 対象** 浪速区在住の65歳以上の男性で3回すべてに参加できる方
- 費用** 参加費 500円
- 持ち物** エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具
- 内容** 1回目:鯉節の削り体験と講義
2回目:さまざまなだしの解説と飲み比べ
3回目:老舗鯉節屋のオリジナルブレンドだしで雑煮を作ろう!
- その他** 共催:浪速区保健福祉センター
- 講師** 鯉節屋ヤマキウ8代目後継者 鈴木氏
- 申込** 9月2日(月)から問合先へ来館、電話、ファックス(先着15名)

問合せ 浪速区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
☎ 6636-6027 ☎ 6636-6028

認知症サポーター 養成講座

無料 要申込

「認知症」ってどんな病気? 「もの忘れ」は認知症? 認知症になったら治らないの? 認知症の人にはどう接したらいいの? “地域で支え合うために” 認知症について一緒に学びませんか?

- 日時** 9月27日(金)18時30分～20時
- 場所** 浪速区在宅サービスセンター
- 定員** 20名(先着順)
- 申込** 電話(氏名、住所、電話番号をお伝えください)

問合せ 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当
☎ 6636-6027 ☎ 6636-6028

健康

なにわ健康アップ 講座(全6回)参加者募集

無料 要申込

講義や実技を通して、いつまでも健康で長生きする秘訣をお話します。

日時	内容
10月16日(水)	笑いヨガで心も体も健康に
10月23日(水)	美しい姿勢で健康アップ
10月30日(水)	生活習慣病を予防しよう 体がよるこぶ食事
11月6日(水)	お口の健康は長寿の秘訣
11月15日(金)	心を動かす認知症予防
11月22日(金)	一生元気に歩くために 大事な骨のお話

- 日時** 14時～16時(11月15日のみ10時～12時)
- 場所** 区役所3階 集団検診室
- 対象** 市民(4回以上受講可能な方、初めて受講される方・区民優先)
- 準備** タオル、飲みもの、動きやすい服装・靴
- 定員** 30名(先着順) **申込みは** [こちら\(メール\)](#) →
- 申込** 10月11日(金)までに電話、メール、来館

こころの健康相談 家族教室のご案内

無料 要申込

精神科医師によるこころの健康相談

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「受診した方がいいのかな」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談しませんか?

- 日時** 9月13日(金)午後、9月20日(金)午前
- 場所** 区役所 **申込** 電話

統合失調症等家族教室のご案内

病気と付き合いながら、社会資源を利用して充実した日々を送っている方に、日々の気持ちや生活について、また、家族へのメッセージなど語っていただきます。

- 日時** 9月12日(木)14時～16時
- 場所** 区役所 **申込** 電話
- 対象** 「統合失調症等と診断された方」の家族

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

災害時外国人支援ボランティア オンライン(ZOOM)募集説明

災害時に円滑に外国人支援が行えるよう、平時から支援ボランティアの育成を実施しています。災害時の通訳・翻訳や、やさしい日本語での支援に関心をお持ちの方にオンラインで説明会を開催します。
※災害時外国人支援ボランティアは随時ホームページにて募集しています。

- 日時** 10月9日(水)19時～19時30分
- 申込** (公財)大阪国際交流センター
ホームページ上の申込みフォーム

問合せ (公財)大阪国際交流センター
☎ 6773-8989 ☎ 6773-8421
※問合せ可能日、可能時間
(平日9:00～19:00、土日祝9:00～17:30)

美姿勢ビューティダンス

要申込

浪速区在住約10年のザビエル先生による簡単なダンスで、美しい姿勢と健康的体づくりを体験しましょう。

- 日時** ●夜間木曜日コース 19時～20時
9月26日、10月10日、11月14日、12月5日
●午前金曜日コース 10時30分～11時30分
9月27日、10月11日、11月15日、12月3日(火)
(12月3日のみ火曜日開催)
- 場所** 浪速区民センター1階ホール
- 費用** 各コース4回セット3,000円、1回のみ1,000円
- 準備** 汗をふくタオル、運動しやすい服装、飲みもの
- 定員** 20名(先着順)
- 講師** (一社)日本カルチャー協会認定講師
フランススコ・ザビエルギゼン
- 申込** 9月10日(火)から電話、ファックス、来館

問合せ 浪速区民センター内
(一財)大阪市コミュニティ協会浪速区支部協議会
☎ 6568-2171 ☎ 6568-3171

Vol.100 なでこちゃんの健康広場

浪速区は結核が多い!?
～結核は過去の感染症ではありません～

9月24日から30日は「結核予防週間」です。大阪市では年間約500人の方が新たに結核にかかっています。これは全国で最も多く、浪速区は市内でも結核にかかる人の割合が高い地域となっています。

結核ってどんな病気?

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。風邪のような症状で始まることが多いですが、必ずしも咳やたんが出るとは限りません。発見が遅れると、周囲の人へ感染が広がったり、入院して治療しなければなりません。咳、たん、発熱、体がだるい、胸が痛い、寝汗をかく、食欲がない、体重が減った...このような症状が2週間以上続く場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

年に1回は結核健診を受けましょう!

大阪市の区役所では、学校や職場で健診の機会がない15歳以上の方々に、胸部エックス線撮影による結核健診を毎月行っています。(予約不要、無料!)

豆知識

新千円札の肖像となった北里柴三郎博士はドイツへ留学し、1882年に結核菌を発見したロベルト・コッホに師事して数々の功績を残しました。結核は新千円札にも関わりがあるんですよ。

問合せ 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9882

