

すみのえトピックス



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

住之江区住みます芸人「セカンドブラウン」と一緒に

よく噛んでたべよう



食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わい、またいつまでも「何でも食べられる」状態を維持するためにお口の手入れと、よく噛んで食べる食生活を実践しましょう



よく噛んで食べるために

- ・食事はゆっくり時間をかける。
- ・ひと口の量は少なくする。
- ・素材は、やや大きめに切る。
- ・ゆで野菜は“ゆで時間”を調整し、歯ごたえのあるメニューを取り入れる。

ゆっくりよく噛んで、毎日の健康づくりに取り組みましょう！



大阪市ホームページ「よく噛んで食べよう」



大阪市内の野菜たっぷりグルメはこちら



私たちは住之江区食生活改善推進員協議会です

「健康講座保健栄養コース」の修了者で構成され、子どもから高齢者まで幅広い世代に、料理教室等を通して普及啓発を行う食のボランティア団体です。

「健康講座保健栄養コース」は広報紙7月号に募集があるから見てね！



参考：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

問 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882



パンは急いで口に入れて、コーヒーで流し込み！

時間が無い！

ちょっと待って!! 急がずゆっくりよく味わって

ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう

ほんまや! 芸人は「噛んだら」あかんけど、食事は「よく噛む」ことがええんやな

よく噛んで食べることは健康にいいことがたくさんあるんやで~

まる得健診

～お得な健康イベントを実施します!～

無料 申込不要

日時 6月26日(金) 9:30~11:30 (特定健診の受付は11:00まで)

場所 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

内容 健診と体力測定、食事診断などが受けられるイベントです

●特定健診

大阪市国民健康保険(40~74歳)または後期高齢医療制度(75歳以上)に加入の方対象

●骨粗しょう症検診 (18歳以上の方対象、予約優先)

●まる得コーナー

- 体力チェック
- 食育ブース
- やさいチェック体験ブース
- 大腸がんクイズラリー
- こころとからだの健康情報コーナー
- からだの歪み・バランス測定(ニッタイ株式会社) ほか



申・問 保健福祉課(健康支援・地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9882-9968

詳しくはこちら



「空家セミナー&個別相談会」開催!

無料 要申込

相続で受け継いだ「実家」が、未利用のまま空家となるケースが増えています。本セミナーでは、無理なく行う「実家じまい」のコツや、片付け後の活用方法を、実例を交えて分かりやすく紹介します。

今回は、住之江区、住吉区、東住吉区、阿倍野区、西成区の合同により、住吉区の東粉浜会館で開催します。セミナー終了後には、個別相談会も実施しますので、住之江区民の皆さまも、是非ご参加ください。

内「実家じまいから始める 空家活用の選択肢と実例セミナー」

講 株式会社フル・プラス

日 6月24日(水)

- ①セミナー: 14:00~15:00 (13:30受付開始)
- ②個別相談: 15:00~15:30 ※希望者のみ

場 東粉浜会館(住吉区東粉浜2-24-16)

定 ①20名 ②5組(いずれも多数の場合抽選)

申 行政オンラインシステム・窓口・電話にて

締 6月15日(月)

申・問 住吉区役所政策推進課 窓口⑤番 ☎06-6694-9957 FAX 06-6692-5535



オンライン申込みはこちら

「空き家ハンドブック」を作成しました!

大阪市では、近年、相続などにより空き家の所有者等となるケースが増えていることを踏まえ、空き家に関する基礎知識や対応のポイントをまとめた「空き家ハンドブック」を作成しました。ぜひ、ご活用ください。

問 協働まちづくり課(空き家) 窓口④番 ☎06-6682-9906



詳しくはこちら

