

認知症・介護予防のための運動や食事のポイントを学びましょう



「健康わくわく塾」受講者募集!



[アスマイル対象事業]

生活習慣病、運動、食事、歯の健康、介護予防、認知症など様々なテーマについて、全13回の講座を開催します。健康づくりについての知識と実践を一緒に楽しく学んで、まわりの人にひろげてみませんか?
 受講された講座により、修了証・いきいき百歳体操サポーター証をお渡しします。

- ① 6月29日(木) 開講式/身近に潜む生活習慣病
- ② 7月13日(木) やる気スイッチオン!いきいき百歳体操(運動実習)
- ③ 7月27日(木) お口の健康~健口力・免疫力アップ~
- ④ 8月3日(木) 認知症への対応
- ⑤ 8月31日(木) 身体が喜ぶ食生活 ~やさしい栄養の話~ /いきいき百歳体操(運動実習)
- ⑥ 9月7日(木) 献立の考え方~食事バランスガイド~
- ⑦ 9月20日(水) 肥満・糖尿病・脂質異常症予防
- ⑧ 10月5日(木) 高血圧・骨粗しょう症予防
- ⑨ 10月11日(水) 日常に運動をとり入れよう(運動実習)
- ⑩ 10月26日(木) 知っていますか?食品表示の見方 /様々な世代の食育
- ⑪ 11月9日(木) みんなの元気の秘訣を知ろう!/身近な食品衛生 /いきいき百歳体操(運動実習)
- ⑫ 11月22日(水) 肥満予防の料理を作ってみよう(調理実習)
- ⑬ 12月7日(木) 仲間と一緒に健康づくり/まとめ・閉講式



参加された方々の声

「受講して生活習慣に変化があった」と答えた方は87.0%あり、具体的には「減塩に配慮するようになった」「生活活動が増えた」「生活の振り返りができて良かった」などの声をいただくことができました。

- **時間** 各日 13:30~16:00
- **講師** 医師、保健師、健康運動指導士、歯科衛生士、栄養士など
- **場所** 藤井組 大正区民ホール (大正区役所4階)
- **対象** 区内にお住まいの健康づくり及び介護予防に関心のある方
- **定員** 30名 ※定員を超えた際は、過去に受講された方はお断りする場合があります。
- **費用** 無料
- **申込** 6月1日(木)から開始
- **申込先** 大正区保健福祉センター 保健福祉課 保健活動 ☎ 4394-9968



問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

津波・高潮から地域を守る!



水害の危険性が高まる時期となりました 気象警報時の通行止めにご注意ください!

台風や津波などによる高潮警報(注意報)、津波警報(注意報)の発表時には、水害に備えて防潮鉄扉の閉鎖が行われることがあります。それにより尻無川沿いの公道の一部が通行止めになりますので、迂回をお願いします。



迂回ルート&通行止め区間マップ

【大型トラック通行不可】
 三軒家西2丁目のJR環状線ガード下は、桁下制限高が2.7mです。迂回のための大型トラックの通行はできません。ご注意ください。

【一時通行止めとなる公道】
 尻無川左岸19号鉄扉(大正区三軒家西1丁目7番)付近から、尻無川左岸1号鉄扉(大正区泉尾7丁目)付近までの約2Km。迂回ルートは、図の緑の区間。

問合せ 防災防犯 4階41番 ☎ 4394-9958



「水防団員」を募集しています!!

水防団として活動していただいている人たちは、普段はそれぞれの地域で生活している自営業や会社員といった民間の人たちですが、非常時には水防団員として出動します。水防団の活動は、水害から地域の住民と財産を守るために行う社会奉仕的な活動です。淀川左岸水防事務組合は、大正6年の淀川の堤防の決壊を受けて大正8年に設立されました。大正区では第1分団から第6分団までの約360名の団員が水防活動に従事しています。

活動内容 災害時の水防活動、災害時に備えた水防訓練など

入団資格 区内に在住または在勤の18歳以上の方



※詳細については、淀川左岸水防事務組合 ホームページからご確認ください。



問合せ 淀川左岸水防事務組合 防潮本部 (港区役所5階) ☎ 6572-2300