

記号の見方：日 日時 場 会場 対 対象 ¥ 費用 問 問合せ HP 天王寺区ホームページ

Cultural 地活協！
(文化的な)

つながり
ひろがる
地活協

地域活動協議会は、各地域でさまざまな地域活動に取り組んでいます。今回は中でも文化的な活動をご紹介します！

音楽を楽しむ取組み

一緒にチャレンジ
プログラミング

音楽に触れよう！
みんなで歌おう♪

季節を感じる体験

生け花のサロンを行う地域も！

プログラミング教室

詳しくは掲示板やInstagram・フェイスブックをみて、身近な地域の活動にぜひご参加ください！

今月の防災メモ

それぞれの事情に応じた備えも大切！！

防災対策として、水や食料などの備蓄はもちろんですが、それぞれの事情に応じた備えも大切です。日ごろの生活で、“自分にはないと思う”ものがあれば準備をしておきましょう！

▼詳しくは下のフェイスブック等を見てね！

地域活動協議会の情報を
チェックしよう！

Instagram

フェイスブック

天王寺区まちづくりセンター
Instagram・フェイスブックで
地域の活動情報など発信中

楽しい情報
満載！

町会とは地域活動協議会の
活動を支える中心的団体

地域振興町会(町会)参加で
あなたもパートナーに！

いっしょにつくろ
安心 ちいき

お住まいの地域の町会が分からないなど、町会や地域活動協議会に関することは市民協働課(地域活動の支援)☎06-6774-9734までお問い合わせください。

『聖和剣道友の会』が表敬訪問されました！

聖和小学校の講堂で日々稽古をしている「聖和剣道友の会」が、昨年行われた大会での成績報告に区役所を訪れてくれました。
江城さん、宇野さん、東さんは令和6年6月開催の「大阪府道場少年剣道大会」(中学生の部)で優勝、7月開催の「全国道場少年剣道大会」の決勝トーナメント2回戦でベスト8の成績を納められました。木下さんは令和6年8月開催の「大阪府道場少年剣道選手権大会」(中学生女子の部)で優勝、10月開催の「全国道場少年剣道選手権大会」(中学生女子の部)で第3位の成績を納められました。今後益々のご活躍を期待しています。

▲(左から)育友会 谷会長、末村区長、木下さん(中3)、東くん(大将、中3)、宇野くん(中堅、中3)、江城くん(先鋒、中3)、松永副区長、聖和剣道友の会 宇野副会長

地域の保健福祉ふれあい活動(2月実施分)

地域	高齢者食事サービス 要予約	ふれあい喫茶
	対 概ね一人暮らしの高齢者 ¥ 300円程度	対 地域の方どなたでも ¥ 100円程度
天王寺	14日(金)、28日(金) 11:00～ 天王寺連合会館での会食	14日(金) 12:30～14:30 天王寺連合会館
大江	10日(月)、25日(火) 11:00～ 大江会館での会食	17日(月) 11:45～13:45 大江会館
聖和	14日(金) 11:30～ 聖和会館での会食	17日(月) 13:30～15:30 聖和会館
五条	13日(木) 11:30～ 五条公園会館での会食	6日(木) 13:00～15:00 五条公園会館
桃丘	28日(金) 10:45～ 桃丘会館での会食	21日(金) 13:30～15:30 桃丘会館
生魂	20日(木) 11:00～ 生魂会館での会食	13日(木) 13:00～15:00 生魂会館
桃陽	6日(木) 11:00～ 桃陽会館での会食	27日(木) 12:00～13:30 桃陽会館
味原	20日(木) 11:30～ 味原会館での会食 ※一部、味原会館での配食	8日(土) 14:00～16:00 味原会館
真田山	20日(木) 11:00～ 真田山公園会館での会食	6日(木) 14:00～16:00 清水谷公園会館

※会場の都合により、日時等を変更する場合がありますのでお問い合わせください。
問 区社会福祉協議会事務局 ☎ 06-6774-3377

第19回 天王寺区生涯学習ルーム発表会

区内8小学校で活動している生涯学習ルームで学ぶ方々が日頃の成果を発表し、区民の皆さんに広く知ってもらい機会として開催します。お気軽にご来場ください。最新情報は、HPでご確認ください。

日 2/9(日) 13:30～15:30 場 区民センター(生玉寺町7-57)
内容／舞台発表(コーラス、朗読など)、作品展示、手作り体験コーナー、喫茶コーナー ¥ 無料(手作り体験・喫茶コーナーは実費負担あり)
主催／天王寺区生涯学習推進員連絡会
問 市民協働課(教育文化) ☎ 06-6774-9743

てんのうじ
EXPO
2024

最新情報はこちら

第117回 健康づくりNAVI “骨活”をはじめましょう

骨粗しょう症とは、骨がもろく骨折しやすい状態になる病気です。骨折は介護が必要となる主な原因の1位です。骨粗しょう症は、生活の質を下げ大きな原因になります。健康に過ごす期間を延ばすためにも、骨の健康を意識した生活習慣を送ることが大切です！

介護が必要になる主な要因

出典:令和4年度大阪市高齢者実態調査(介護保険サービス利用調査)

骨折・転倒 22.0%

関節疾患 7.3%

高齢による衰弱 20.9%

認知症 17.3%

脳卒中 11.8%

その他、不明・不詳 20.7%

☆毎日コツコツ!骨を強くする生活習慣

【食生活】 カルシウムの摂取が重要ですが、キノコや魚に含まれるビタミンD、納豆や青菜に含まれるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。

【運動】 骨は刺激が加わるとより強くなるため、ウォーキングやジョギングが効果的と言われています。筋力をつけて転倒による骨折を予防するために、今の生活で出来るだけ運動する習慣を持ちましょう。

【日光浴】 ビタミンDは、太陽の光にあたることで体の中でつくられます。家の中で過ごすことが多い人は、窓際で陽にあたり、日光浴をしましょう。(1日15分が目安)

☆骨粗しょう症検診

大阪市では18歳以上の市民の方で、現在骨粗しょう症の治療を受けていない人、今年度まだ検査を受けていない人を対象に、無料で骨粗しょう症検診を行っています。超音波でかかとの骨量を測定する簡単な検査です。

問 健康相談:保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968
問 検診予約:保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882

大阪市
骨粗しょう症検診

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>