

鶴見区 安全・安心通信



区役所より ひったくり防止キャンペーンの お知らせ

自転車の前カゴからのひったくりを防止するため、「ひったくり防止カバー」の無料取付けを行います。今月は、夕方からの実施です。この機会にぜひお越しください。

日時 7月19日(木) 18時～19時
※雨天中止(2時間前に判断)

場所 鶴見区民センター玄関前(横堤5-3-15)
※無くなり次第終了します。
※カゴの種類によっては、取付けできない場合があります。
※当日、自転車でお越しください

鶴見区役所市民協働課
☎6915-9848 FAX6913-6235



警察署より 夏の交通事故防止運動! 7月1日(日)～7月31日(火)

運動の重点

- 子どもの交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- 二輪車の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

鶴見警察署
☎6913-1234 FAX6913-1869

民生委員制度創設 100周年記念大会を開催します

無料

事前にお申し込みいただければ、大阪市内在住の一般の方もご参加いただけます。当日は西川きよし氏による特別講演等を予定しています。



日時 9月1日(土) ※受付13時～13時45分まで

場所 丸善インテックアリーナ大阪(大阪市中央体育館)
(港区田中3-1-40)
Osaka Metro「朝潮橋」駅徒歩5分

定員 先着800人

申込 大阪市ホームページからの電子申請、送付またはFAXにて
※送付またはFAXでの申込みは、区役所に配架している案内チラシに必要事項を記入してください。
※民生委員の方は事前申込不要です。

申込期間 7月6日(金)から7月27日(金)まで
(定員になり次第締切)

送付先 〒543-0021
大阪市天王寺区東高津町12-10
大阪市民生委員児童委員協議会
FAX6765-5603

問合せ 鶴見区民生委員児童委員協議会事務局
☎6915-9950

熱中症に注意しましょう!

暑くなってきたこの時期に注意したいのが熱中症です。熱中症は、暑さで体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症します。体温調節の機能が低い高齢者や子どもは特に注意が必要です。

●熱中症を予防するために

- ☑のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- ☑適度に扇風機やエアコンを使用し室温を調節しましょう。室内や夜間でも熱中症を起こすことがあります。
- ☑バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、日頃から体調を整えましょう。

●熱中症が疑われる人を見かけたら

- ☑涼しい場所に移動させる
- ☑衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ☑冷たい水分・塩分を補給する

※自力で水分がとれない、意識がない場合は直ちに救急車を呼んでください。

平成29年中に区内で46名(市内で1,071名)の方が熱中症により救急搬送されました。(鶴見消防署より)

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階11番 ☎6915-9968



高齢者の虐待を防ぐために 虐待かな?と思ったら...

終わりの見えない介護は心身ともに疲れることがあります。そのため高齢者虐待は誰にでも身近に起こりうる問題です。

ご近所に
このような高齢者は
いませんか?

- ☑不自然なあざややけどがあるのに理由を聞いてもはっきりしない
- ☑最近、姿を見かけなくなったり、高齢者の部屋に鍵がかけられている
- ☑介護者におびえている様子が見られる
- ☑家から怒鳴り声やののしるような声がする
- ☑年金をとられたなど、お金がないとしきりに話す
- ☑下着姿で放置されている
- ☑高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない
- ☑介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
- ☑寒い日や暑い日なのに道路に座り込んだり、公園で時間をつぶして長時間外で過ごしている など

身近な高齢者の状況に気づいたら、お早めにご相談ください!!

鶴見区役所 保健福祉課(高齢者支援)	☎6915-9859
鶴見区地域包括支援センター (担当エリア/茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野)	☎6913-7512
茨田総合相談窓口(ファミリー) (担当エリア/茨田南・茨田)	☎6915-1717
茨田大宮総合相談窓口(ちどり) (担当エリア/茨田東)	☎6914-7711
鶴見区西部地域包括支援センター (担当エリア/緑・鶴見北・鶴見・茨田西・横堤)	☎6913-7878
鶴見区南部地域包括支援センター (担当エリア/榎本・今津)	☎6969-3030

高齢者だけでなく家族の幸せのために虐待を防ぎましょう。

おすすめレシピ

「まぐろのオーロラ煮」



魚が苦手な子どもも食べられる魚料理で、子ども達にとっても好評です。
(鶴見区食育推進ネットワーク 大阪市立横堤小学校)

材料(4人分)

- まぐろ(2cm角のもの) 160g
- しょうが汁 ... 小さじ1
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量
- ケチャップ ... 大さじ1
- 砂糖 ... 小さじ2強
- 赤みそ 小さじ1

つくり方

- ①まぐろはしょうが汁で下味をつける。
- ②まぐろのつけ汁をきり、片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮たものをまぐろにからませる。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎6915-9882