

参加してみませんか

講座・催し

酒害教室

無料

申込不要

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加できます。

日時 1月10日(水) 14時～16時

場所 区役所2階 集団検診室

内容 アルコール依存症専門病院の相談員によるミニ講座、当事者体験談など

統合失調症の家族教室

無料

統合失調症について、家族が正しい知識を学び、本人への接し方などを参加者のみなさんと考えてみませんか？

日時 1月17日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

対象 統合失調症と診断された方のご家族
※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください

内容 ・精神科医師による講話「こころの病気を理解しよう(病気の症状・治療について)」
・家族交流会

申込 電話・窓口

地域生活向上教室
(ほっこり・ほのぼの)

無料

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしてみませんか？午前の教室なので生活リズムも整います。

日時 1月18日(木)、2月1日(木) 各9時30分～11時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 軽い運動やレクリエーション、SST(ソーシャルスキルトレーニング)など

対象 統合失調症を中心とする精神障がいのある方
※主治医の意見書が必要です。初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください

申込 電話・窓口

申込 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
問合せ ☎06-6915-9968

親子参加型の講習会
「親子であそぼう！」

無料

折り紙や新聞紙を使った遊びやパラバルーンを使って、親子で体を動かして遊びましょう！

日時 2月6日(火) 10時～11時30分

場所 区役所3階 302・303会議室

講師 大阪信愛学院大学 准教授 大森 宏一 氏

対象 区内在住の概ね2～3歳の未就園児親子

定員 15組(先着順)

申込 電話 ※1月9日(火)から受付開始

問合せ 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番
☎06-6915-9129

鶴見区環境学習講座2023(全3回)

無料

環境にやさしいライフスタイルをテーマとした学習会を実施し、環境について身近に感じ、楽しみながら学んでいただく機会を提供することで、家庭や地域でのSDGsの実践につなげることを目的とします。お好きな講座1つからでも受講できます。

日時 第1回 2月7日(水) 14時～15時30分

第2回 2月16日(金) 14時～15時30分

第3回 2月28日(水) 14時～15時30分

場所 区役所4階 403・404会議室

内容 第1回 おちばのしおりづくり

講師が用意する葉っぱから、すきなものを選んで厚紙で張り合わせ、しおりをつくりまします。葉っぱの色や、葉脈の模様を楽しめます。

講師／大阪府シェアリングネイチャー協会

第2回 エコブローチづくり

講師が用意する野菜やくだもののタネ、木の実などを使って、自分だけのブローチを作りましょう。

講師／大阪市エコボランティア 黒野 治美 氏

第3回 おはなし「たのしくかしこくエコライフ」

環境にやさしい暮らしを、楽しく、かしこく実現しましょう。暮らしに役立つヒントがたくさんあります。冊子「楽しくかしこくエコライフ」を差し上げます。

講師／特定非営利活動法人イー・ビーイング



対象 どなたでも

定員 各回20名(先着順)

申込 ファックス・メール・申込フォーム
※代表者氏名、参加人数、連絡先電話番号、メールアドレス、FAX番号、受講希望の回をお知らせください
※複数回の申込が可能です。締切は各回の1週間前まで

申込フォームは

こちら



共催 鶴見区役所・環境局

申込 特定非営利活動法人
問合せ イー・ビーイング
FAX 06-6614-1801
☐info@e-being.jp

鶴見区こころの健康講座
「良い睡眠で、からだもこころも健康に」

無料

申込不要

みなさんは毎日の睡眠をしっかりとれていますか？睡眠は私たちのからだだけでなく、こころの健康とも深く関係しており、より良い眠りは日々の活力の源です。この講座では、精神科医師により、睡眠のメカニズムや効果についてわかりやすく解説します。この機会に「睡眠」を見直してみましょう。

日時 1月24日(水) 14時～16時(13時30分開場)

場所 区民センター 小ホール

講師 山下 圭一 氏
(けいクリニック院長)

対象 市内在住・在勤の方

定員 200名(先着順)

主催 区役所、(公社)大阪精神科診療所協会

共催 (公社)日本精神神経科診療所協会

協力 鶴見公衆衛生協会、鶴見区地域自立支援協議会、精神保健福祉ボランティアグループ「ひつじぐさ」

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎06-6915-9968

子育て講演会
「不登校・不登園への向き合い方
～就学前から低学年の子どもの
“行きたくない”に困っていませんか～」

無料

このまま行かなくてもいいの？どんな言葉をかけたらいいの？毎朝の“行きたくない”にどう向き合えばいいの？子どもの不登校・不登園への向き合い方をお話していただきます。

日時 1月30日(火) 10時～12時

場所 区役所3階 302・303会議室

講師 大阪信愛学院大学教育学部 教授
齊藤 誠一 氏

対象 市内在住・在勤の不登校・不登園について関心のある方(保護者・支援者含む)、お子さん連れも可
※ただし一時保育はありません

定員 40名(先着順)
※オンデマンド配信を2月中旬頃～2週間ほど予定しています

申込 電話・来館・申込フォーム

※1月4日(木)受付開始、1月23日(火)締切

主催 鶴見区社会福祉協議会・鶴見区役所

申込 鶴見区社会福祉協議会
問合せ (諸口5-浜6-12) ☎06-6913-7070



▲申込フォームは

こちら

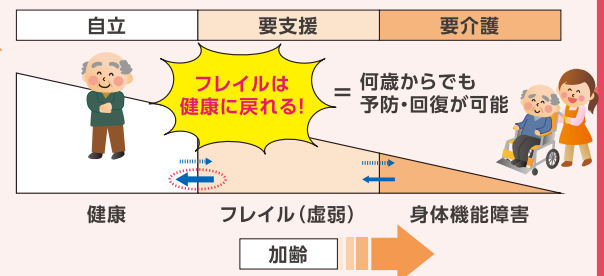
健康コラム

フレイル予防で健康増進！フレイル予防を始めませんか？

フレイルはどんな状態？

フレイルとは、「加齢によって心身の活力が低下した状態(虚弱状態)」のことです。フレイルから悪化すると要介護状態になりますが、早めの予防で元気な状態に回復することが可能です。

身体能力



フレイル予防のポイントは3つ！

① バランスのよい食事・口腔機能の維持

予防のために低栄養で身体がやせないよう注意しましょう。「3食必ず食べる」こと、「バランスの良い食事」を意識することが大切です。特に筋肉を作る元となるたんぱく質も意識して摂りましょう。たんぱく質を豊富に含む食材を両手のひらに乗る程度の量食することが、1日の摂取量の理想です。

また、毎食後の歯磨きや口を動かす体操などで嚥下力や飲み込む力を維持することが十分な栄養を摂ることにつながります。

② 適度な運動

筋肉や骨を維持するためにウォーキングなどの有酸素運動に加え、スクワットやかかと上げなどの筋トレも行うとより効果的です。

③ 社会参加

家族や友人、地域の方々とつながりをもつことはフレイル予防にも有効です。趣味や習い事を楽しんだり、地域のボランティア活動に参加するなど、人や社会とのつながりを持ち、フレイルを予防しましょう。

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

