

S1 淀川区のユニ〜クな…

このコーナーでは、淀川区役所の特徴ある取組をご紹介します。

1.ヨドネルサミットを開催しました！

8月25日、各中学の生徒会メンバーが一同に会して「すいみん」について語り合うという、まさにその名も「ヨドネルサミット」が開催されました！

さすが各中学校を代表する生徒会のメンバー。出てくる意見も「スマホのしすぎを防ぐために、充電を月1回に制限してはどうか」、「Wi-Fi 接続不可として通信料を本人請求に



しては」などととても鋭く、今すぐ条例にしたぐらい。

最後には、区内統一の睡眠スローガンを審議し、「すいみんの充実は人生の充実」、「すいみんは 成績 UP の近道や」。サミットによりこの2つが採択されました。

これからの取組に生かしていきたいと思います！というわけで、みなさまも充実した人生のために、充実したすいみんを。

2.精神保健福祉講演会「うつとアルコールの困った関係」を開催！

8月30日（水）に区役所にて、大阪精神科診療所協会、淀川区医師会、淀川区地域自立支援協議会、淀川断酒会の協力を得て、淀川区精神保健福祉講演会「えっ本当？うつとアルコールの困った関係」を開催し、73名の方に参加いただきました。

講師には、アルコール関連問題の第一線で



ご活躍中のひがし布施クリニック院長の辻本士郎先生をお招きし、区民の皆さんと一緒にアルコール問題について考えました。

辻本先生からは、「うつとアルコール依存症は合併しやすく、自殺の可能性を高めるリスクとなる」、「アルコール依存症は誰でもなる可能性があるが、早期に専門治療や自助グループにつながることで回復可能」であることを学びました。参加者からは、「お酒について考える機会になった」、「社会問題など政策的な話も聞けて全体像がよく理解できた」との声がありました。

3. 雨にも負けず！ 第42回区民まつり開催！

今年の第42回区民まつりは、9月16日(土)に、雨の中での開催となりました。

区民ホールにて、新北野中学校吹奏楽部による演奏でのオープニングセレモニーから始まり、ジュニアフィットネスや東淀川高校ダンス部のダンス、夢ちゃんと淀川おもしろしょ座のパフォーマンス、よどマガ!9月号

☆淀川音頭☆

山本区長も一緒に踊りました！



☆夢ちゃんと淀川おもしろしょ座の共演☆



で紹介した民謡総踊り(淀川音頭)等、様々な催しものが行われ、会場を沸かせていました。

足元の悪い中、区民センターまでたくさんの方々にお越しいただき、本当にありがとうございました。また、運営にあたり各地域や各種団体の方々からもご協力いただきありがとうございました。

来年はぜひ、晴天の下での区民まつり開催となってほしいですね。

4. 東三国中学校 Jr リーダー、 生徒会が被災地に義援金！

9月19日(火)に東三国中学校のジュニアリーダーの代表及び前期生徒会役員の皆さんが区役所を訪問され、九州北部豪雨の被災者への義援金を、山本区長に手渡しました。

東三国中学校では、7月5日から6日にかけて福岡県や大分県を中心に発生した九州北



部豪雨を受けて、「被災者のために何かしたい!」と、7月11日からジュニアリーダーが中心になって、朝の登校時に校門で募金活動を実施されたそうです。

東三国中学校の皆さんの思いが詰まった義援金は日本赤十字社を通じて被災地へお届けしました。たくさんのご協力ありがとうございました。

S1 淀川区のユニ〜クな…

このコーナーでは、淀川区役所の特徴ある取組をご紹介します。

5. 淀川3区合同

防犯キャンペーンを開催！

10月8日（日）に区役所で開催し、西淀川区・淀川区・東淀川区の区長、警察署長、防犯協会長と日頃から淀川3区の防犯活動の中心として活躍していただいている各防犯協会の皆さまに参加いただきました。

各代表の挨拶の後、役者のはだ一朗さんと



田中照人さんで構成された、プロジェクト「一照」による防犯講座を行いました。お二人は、「特殊詐欺の犯罪から財産を守る手助けをしたい」との思いからボランティアで特殊詐欺被害の防止を呼びかける活動をされています。

その後、大阪府警察音楽隊の迫力ある素晴らしい演奏があり、参加者から惜しめない拍手が送られていました。

演奏終了後は、阪急十三駅周辺で、特殊詐欺被害防止の啓発物品の配布やひったくり被害防止カバーの取付けを行いました。

6. 「ホントは怖いスマホ依存」 ヨドネル講演会を開催！

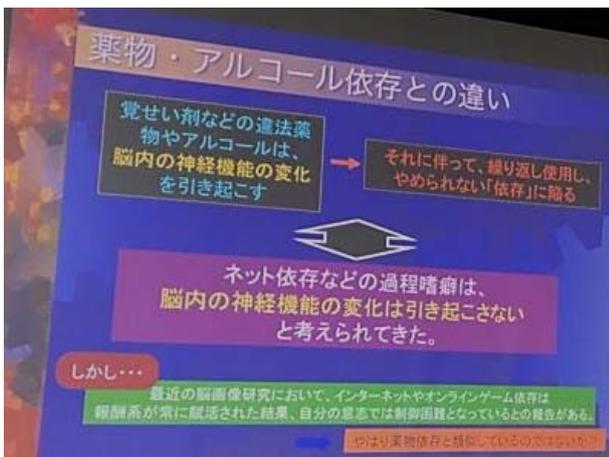
10月21日（土）に講演会「あなどるな！ホントは怖いスマホ依存」を開催しました。講師は市大病院で神経精神科医としても活動する片上素久先生。講演のタイトルどおり、いや本当に、めちゃくちゃ怖いお話しでした…！

先生によると「オンラインゲームをしすぎると、ドーパミン（ヤル気物質）の分泌が困難にな



る→脳はゲームでしかドーパミンを出せなくなりゲームがやめられなくなる→ゲームのしすぎで突然死するケースが過去数件あった！」。ヒイイ怖すぎます。

そして、日々治療にもあたっておられる先生から、「解決へのヒントは、やはり『家庭』。家庭のメンバー全員で子どもに関わることで、子どもの世界が閉じてしまわないように目配りをする。そのためには地域とつながれるイベントも大事じゃないか」という提案もありました。まさしく「スマホあなどるなかれ」！



7. ～今日からはじめたい 認知症予防生活～

認知症は生活習慣病と深い関係？！

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病は認知症の発症リスクを高めるって知っていましたか。

淀川区では『大阪府済生会中津病院老年内科部長の高田医師』の協力により脳を



守る取り組みを行っています

淀川区広報誌「よどマガ！」にて、「みんなで学ぶ 認知症を予防する生活習慣！」を掲載中です。2か月に1度、記事を掲載しているので、みんなで見てくださいね！

知っているようで知らない、認知症と生活習慣病についての関係や予防法について学びを深めましょう。

【高田先生からのコメント】

中年期からの好ましくない生活習慣（喫煙、過度の飲酒、食習慣の偏り、運動不足）、および生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満、COPD、メタボリック症候群）が高齢になった時の認知症の発症リスクを高めることは、今や常識になっています。残念ながら、認知症になられる方の人数は、平均寿命の増加とともに増えています。生きとし生けるものの宿命として、我々には寿命があり、それは避けることはできませんが、生活の質を保つ努力をすることは可能です。生活習慣の改善は、正しい知識のもとに、**日々の生活の中で、我々が自分で心掛けていくものです。** 区の情報などを活用して、働き盛りのころから生活習慣に気をつけていただき、将来の健やかな老後につなげてほしいと思います。

『今日からはじめたい認知症予防生活』生活習慣病編と介護予防編の2種類のリーフレットを作成しました。（右図参照）

認知症について正しい知識を身につけ、今日から脳を守る生活習慣を始めてみませんか？今日から！淀川区から！
脳を守る生活習慣を始めましょう！

【問合せ先】

淀川区保健福祉センター（健康相談）

06-6608-9968

