

1. 写真で振り返る！第43回淀川区民まつり！

平成30年9月15日（土）正午～、淀川区民センター及び野中南公園を会場に“平成最後の”淀川区民まつりが行われました。一時お天気が危ぶまれオープニングセレモニーが区民センター内に変更となったものの、天候も持ち直し、全ての催しを予定通り行うことができました。そのご報告を写真盛りだくさんでご覧いただきたいと思います。

<区民センター会場編>



開会のあいさつを行う淀川区民まつり実行委員会の三前委員長



主催者あいさつを行う山本淀川区長



①セレモニーの後は十三中学校吹奏楽部の演奏。オープニングにふさわしい素敵な演奏でした



②「大阪祭り衆 鼓組」の皆さんの太鼓演奏。迫力満点の演奏でした



③テレビのものまね番組でもおなじみの「君島遼さんのものまねショー」絶品でした！



⑤淀川区住みます芸人「職人」の漫才。会場をわかせてくれました！



④素敵なフラ&タヒチアンダンスを披露してくれた「アロハ・プアケア」のショー



⑥「夢ちゃん&くまモンオンステージ」くまモンはシルエットで・・・



⑦子どもたちの「ダンスショー」とてもかわいいダンスでしたよ



野中南公園での出し物は、次ページを見てね！

<野中南公園編>

幼稚園児の演技



東淀川高校生のダンス



公園会場のにぎわい



こどもみこしパレード



民謡総おどり



ラッキーカード抽選会



**来年また…の方も、来年こそ…の方も、
「第44回淀川区民まつり」でお会いしましょう。**

2. こころの健康講座

「睡眠負債って何？」開催！

9月13日(木)に区役所で、淀川区精神保健福祉講演会「あなたの眠り大丈夫？～睡眠負債って何？～」を開催し、141名の方に参加いただきました。

講師には、睡眠医療の第一線でご活躍中の京谷クリニック院長の京谷京子先生をお招きし、睡眠問題についてご講義いただきました。

京谷先生からは、「睡眠負債は週末の寝だめでは返せない。普段から年齢に応じた睡眠時間を



確保することが大切。睡眠負債をためないことが健康な人生の秘訣」であることを学びました。

参加者は、「スマホを見ないで寝る習慣をつけたい」、「睡眠負債がたまると、心にも身体にも大きく影響する事がよく分かった。」との声がありました。睡眠は健康な生活に欠かせません。睡眠から生活習慣を見直してみませんか。

本講演会の開催にあたっては、大阪精神科診療所協会、大阪市淀川区医師会、淀川区歯科医師会、淀川区薬剤師会、淀川区地域自立支援協議会、淀川区すこやか推進委員会にご協力いただきました。

