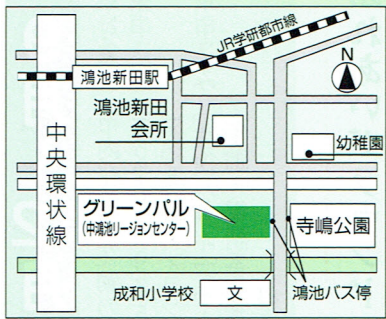




9月号

中鴻池リージョンセンター

グリーンパル

発行所/中鴻池リージョンセンター企画運営委員会 <http://www.greenpal-c.com>



グリーンパル 25周年を迎えて

中鴻池(C)リージョンセンターは、今年で25歳になります。市内に7つあるリージョンセンターの内の一つです。リージョン(region)とは、「地域」という意味です。

サークル活動とは別に市民プラザを活動拠点として個性豊かなまちづくりを推進するため、市と市民が協働して行う事業等を企画、立案、運営することを目的として企画運営委員会を施設の開設とほぼ同時に立ち

上げました。

10周年、20周年には、頃の事業の成果の集大成として、記念事業を開催し、当時の市長さんから、お祝いをいただきました。

平成24年、市民プラザの管理が施設管理者となつて行政サービスセンター所長等の助言を求めることも少なくなりました。

今は、事業部、生きがい部、広報部に分かれて事業を進めています。事業部では文化、芸術などの教室・

講座に関することを、いきがい部では認知症予防や、健康づくりに関することを、又、広報部においては、広報紙グリーンパルを年3回発行したりホームページでの情報発信もしています。

リージョン内には5校区

(成和、鴻池東、加納、北宮、弥栄)があり、地域の特性を生かしたまちづくりは、少しむずかしいかなとは思いますが、これからも皆様のご協力を得て進めて行きたいと思っています。

企画運営委員会はボランティアの団体です。次は私たちと一緒に委員としてご参加いただくことをお待ちしております。

地域の介護

認知症は早期の発見がポイント！

発見がポイント！

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。認知症の早期発見には三つメリットがあります。

一つめは『早期治療で改善も期待できる』です。認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見

鴻池東校区にだんじり

私たちの住む鴻池東校区(連合会長中井義勝 11自治会)に初めて「だんじり」が誕生しました。

平成28年8月地車導入会(会長小芝武司)を有志6名で立ち上げました。こどもたちと、地域活性を目標に、平成29年3月25日(土)入魂式を終え、地域の皆さんのお力添えの元、こどもたちはお雛子の練習に取り組んでいます。鴻池東地車保存会とともに、皆で仲良く地域が元気になっていきたいと思います。

(中鴻池 福谷和子)

地域の健康情報

夏バテは忘れた頃に

どの原因で体調を崩す方が多いです。

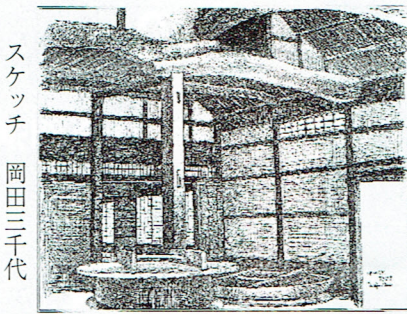
一方、秋バテの特徴は、夏バテで胃腸が弱っているところに季節の変わり目独特の気温差、体調変化が加わるため、自律神経を乱し、体調を崩しやすくなり個人個人の体力差により違いはありますが、夏バテに比べると長く尾を引くことになりま

「秋バテ」と呼ばれている。夏バテと秋バテの原因は、少し違います。

夏バテは、①冷たい飲食で胃腸の消化能力が低下、②麺類などの低カロリーの食事が続くことでエネルギー不足、③空調による室内外の温度差ストレス、④夜更かし・寝不足による生活リズムの乱れからくる疲労、⑤発汗による体力の消耗な

きます。身近な人が「この頃、おかしいな」と思ったら、年齢のせいと考えず、できるだけ早い時期に近くのお医者さんや地域包括支援センターに相談しましょう。

(地域包括支援センター みのわの里 齋藤晃二)



スケッチ 岡田三千代



新田会所(動定の間) グリーンパル15号表紙より

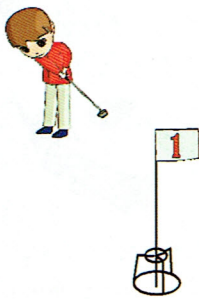
東大阪市中保健センター ☎072-965-6411

9月・12月の行事予定

※対象者：市内在住・在勤の方
※申込先：〒578-0975 東大阪市中鴻池町2-3-13
中鴻池リージョンセンター企画運営委員会 宛
※申込み：「往復ハガキ」(一人一枚)に教室名・〒住所・氏名・
年齢・電話番号を書いて、申し込んで下さい。
(申込多数の場合は抽選となります。)

ふれあいグラウンド
ゴルフ大会(予定)

日 時 10月20日(金)
受 付 鴻池スカイランドにて
12時30分～13時
費 用 2000円
(保険・賞品代)
定 員 100名
対 象 者 グリーンパル管内の方
申込締切 10月6日(金)必着



第14回グリーンパル
みんなで歌おう

日 時 11月5日(日)
場 所 二階音楽室
14時～16時30分
費 用 5000円(歌集代)
但し、歌集をお持ち
の方は2000円
定 員 40人
申込締切 10月20日(金)必着

健康講座②(つくく体操)

日 時 11月15日(水)
場 所 一階多目的ホール
13時30分～15時30分
内 容 市のイメージソング体操
費用 無料
定 員 40人
申込締切 11月3日(金)必着



スポーツ吹き矢
(パートⅡ)

日 時 11月8日(水)
12月13日(水)
1月10日(水)
2月7日(水)
13時30分～15時30分
場 所 一階多目的ホール
費用 2000円(4回分)
上靴は各自持参
定 員 10人
申込締切 10月27日(金)必着

健康料理教室

日 時 12月3日(日)
10時30分～13時30分
場 所 二階料理室
テーマ いつもよりちょっと
おしゃれな年末
献 立 ・ 鮭と根菜のマ
ーレード味噌
・ 鶏肉と焼き餅
のみぞれ煮
・ 花びら餅仕立
てのすまし汁
・ デザート他1品
費用 1,000円
定 員 16人
申込締切 11月17日(金)必着

源氏物語解説

日 時 11月26日(日)
13時30分～15時30分
場 所 二階会議室
講 師 大阪樟蔭女子大学
名誉教授 北村英子氏
費用 500円
定 員 20人
筆記用具・ノート持参
申込締切 11月10日(金)必着

アロマの香りの中で
世界の名曲ピアノ
コンサート

日 時 12月10日(日)
10時～11時30分
場 所 二階音楽室
講 師 ピアニスト
アロマセラピスト
(AEA J 認定)
安松谷 有希子
費用 大人500円
小・中学生100円
定 員 30人
申込締切 11月24日(金)必着

えほんはともだち

日 時 12月17日(日)
13時～16時
場 所 一階展示フロア
対 象 者 グリーンパル管内の方
費用 無料
プログラム
13時～絵本展示・読み聞かせ
14時30分～「おはなしデユオ
♪くみどり」どんどこライブ
パネルシアターやおはなし
組木、絵本などに民族楽器
の音色や歌を添えて
15時～16時
絵本展示・読み聞かせ
※盾津おやこ文庫の貸し出しあり
協賛 朗読サークルなでしこ
東大阪こどもと本ネッ
トワーク

年忘れ演芸のつどい

日 時 平成29年12月16日(土) 午後1時30分開演
場 所 1階多目的ホール
開 場 午後1時
出 演 者 旭堂南青(講談)
露の都(落語)
料 金 500円
人 数 150名



【申込方法】

- ①往復ハガキで企画運営委員会宛「〒住所」「氏名」「年齢」「電話
番号」「年忘れ演芸のつどい」と明記
※10月31日(火)の消印有効とします。
②企画運営委員会事務局に於いて11月6日(月)から発売。完売次第
終了します。
※発売日は平日の午前10時～16時の間。企画運営委員会事務局 電話 06-6744-2748

グリーンパルフェスタ

参加者募集

開催日：平成30年2月11日(日)
開 場：9時30分
開 演：10時から16時

● 演 目 ●

カラオケ・民舞・新舞踊・フラダンス・キッ
ズダンス・フォークダンス・二胡・大正琴・
ピアノ・コーラス など

● 募集要項 ●

- 出演者は一般公募、市内在住・在勤の20組を
募集します。
- 申込方法は往復ハガキに
〒住所・氏名(ふりがな) 年齢・電話番号・
「演目」を記入し、10月20日(金)必着でお申
し込み下さい。なお、出演時間は、1団体20
分、個人10分カラオケは1曲とします。

応募者多数の場合は出演時間の短縮や
抽選になることがあります。

お詫びと訂正

前号(6月号)の記事中第13期企画運営委員
である会計「菅」氏の名字を「管」と間違っ
て記載しました。おわびして、訂正します。

第29回「ヘルシーウォーキング」
一休さんと玉露の町京田辺を歩こう

日 時 11月25日(土)
午前9時30分集合

集合場所 JR京田辺駅
散 歩 JR同志社駅 15時頃の予定

費 用 3000円(保険・資料代・拝観料)
飲物、弁当、敷物は各自持参

定 員 30人
申込締切 11月10日(金)

コース(予定 約8km)
棚倉孫神社―甘南備神社―
一休寺―花見山公園―酒屋
神社―大御堂観音寺(国宝
十一面観音立像)―同志社
大学内の散歩道(筒木宮伝
承跡石碑)