



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>



今米の 川中邸茶室

血圧・脈拍

柔軟性

握力

平衡性

体重・体脂肪

敏捷性

筋持久力

片足立ち

長座位前屈

座位足開脚

椅子立ち上がり

血流測定

結果分析

身長

骨密度

家族健康まつり会場

保健師による健康相談コーナー

日時：9月11日（日）  
13時から16時まで  
費用：無料  
定員：100人先着順

健康寿命が注目されています。健康寿命をのばすには、まず自分自身の体が今どんな状態なのか知ることが大切です。

健康寿命とは、介護などが必要としない健康でいられる期間のことです。厚生労働省の発表では、日本人の健康寿命は、男性が70.4歳、女性が73.6歳です。平均寿命との差は男性が9.13年、女性が12.68年となっています。

健康寿命をのばすには、まず自分自身の体が今どんな状態なのか知ることが大切です。企画運営委員会と中保健センターの協賛で毎年実施しています。家族健康まつりに一度参加してみてください。メニューとしては、身長、体重、骨密度、血圧測定、血流検査、柔軟性、握力、平衡性、敏捷性、筋持久力など。

そしてその結果をプリン

## 健康寿命をのばそう

いつまでも元気で

身長・体重を測ってBMI(脂肪指数)を知ろう。低すぎても高すぎても死亡率が高くなる。

骨密度を測ってどのくらいの骨の量かを知ろう。骨粗しょう症になると大変

血圧を測って高血圧ではないかを知ろう。診断基準140/90mmHg以上が高血圧

血流検査を受けよう。血流が滞ることによって様々な症状がで

柔軟性、平衡性、敏捷性、筋持久力を高め、心身の老化予防に効果

握力測定し、追跡調査を行った所、握力の高い人は低い人より長寿で、アルツハイマー型認知症になりにくいといわれています。

受けることができるのは、年配の方はもちろんのこと、子育て真っ最中のママ、パパも受けることができます。子育て支援センターの保育士さんの協力がありますので安心して参加して下さい。

トしてお渡します。保健師さんによる健康相談コーナーを設けていますので、健康のことについて相談をして下さい。

「登校しぶり(行きたくない)」  
小学年生のA君は、毎朝泣きながら学校へ行きます。行ってしまえばなんとか終わるまで頑張るのですが、朝になると行きたくありません。思い切った声をかけてみました。「なんでなの？」すると、泣きながら「一緒に小学校へ行きなかつた」少し離れた保育園に通っていたので、小学校に保育園の友だちがいなかったのです。

9月11日家族健康まつりの時にカフェを開店します。子育てなどについて話し合いませんか。

保護者も子どものリズムにあわせてほしいものです。親業は楽しいです！でも、子育て情報発信「ぶらっとホーム」

ゲーム漬…。居心地良いのとわがまま放題は違います。子どもの生活を大人のリズムに合わせるのは、子どもにとっては大迷惑です。自分でリズムをつかめる年齢(小5くらいかな)までは、保護者も子どものリズムにあわせてほしいものです。

「一家が一番!」。家が一番居心地良いのは良いのですが、夜更かし・朝寝・ゲーム漬…。居心地良いのとわがまま放題は違います。

学校に行きたくない!にも、いろいろ理由があります。GW明け、夏休み明け、月曜日。とくに「登校しぶり」が見られます。共通点は「一家が一番!」。家が一番居心地良いのは良いのですが、夜更かし・朝寝・ゲーム漬…。居心地良いのとわがまま放題は違います。

「保育園の時も初めは同じ。すぐに友だちができるよ」。理由のはっきりしている子は、解決の糸口が見つかれば変わります。今は高学年になって、元気に登校しています。

「保育園の時も初めは同じ。すぐに友だちができるよ」。理由のはっきりしている子は、解決の糸口が見つかれば変わります。今は高学年になって、元気に登校しています。

「保育園の時も初めは同じ。すぐに友だちができるよ」。理由のはっきりしている子は、解決の糸口が見つかれば変わります。今は高学年になって、元気に登校しています。

「保育園の時も初めは同じ。すぐに友だちができるよ」。理由のはっきりしている子は、解決の糸口が見つかれば変わります。今は高学年になって、元気に登校しています。

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな

「健脳エクササイズ」は、簡単な運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる面白ゲームのようなものです。脚を前後に動かしながら3の倍数で拍手をする等のゲームは、デュアルタスク(二重課題)と呼ばれ、2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができ、認知症予防に効果的です。日常生活でも、歌いな



東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
072-965-6411

東大阪市中保健センター  
保健師  
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(二人一枚)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。)

## 紙すき体験教室

日 時 9月25日(日)  
 13時30分～16時  
 場 所 一階会議室  
 定 員 500名  
 費 用 12人  
 (多数の場合抽選)  
 申込締切 9月9日(金)必着

## 押し花アクセサリー作り

日 時 10月2日(日)  
 13時30分～15時30分  
 場 所 二階会議室  
 内 容 押し花で可愛いアクセサリーを作る  
 定 員 500名  
 費 用 15人  
 申込締切 9月16日(金)必着



## 健康講座②

日 時 10月12日(水)  
 13時30分～15時30分  
 場 所 一階多目的ホール  
 内 容 認知症予防  
 定 員 無料  
 費 用 40人  
 (多数の場合抽選)  
 申込締切 9月30日(金)必着

## ふれあいグラウンドゴルフ大会(予定)

日 時 10月21日(金)  
 12時30分～13時  
 受 付 鴻池スカイランドにて  
 定 員 1000名  
 費 用 2000円  
 (保険・賞品代)  
 対象者 グリーンパル管内の方  
 申込締切 10月7日(金)必着

## 第10回グリーンパル みんなで歌おう

日 時 11月6日(日)  
 14時～16時30分  
 場 所 二階音楽室  
 定 員 500名(歌集代)  
 費 用 但し、歌集をお持ちの方は200円  
 申込締切 10月21日(金)必着

## 源氏物語解説

日 時 11月27日(日)  
 13時30分～15時30分  
 講 師 二階会議室  
 場 所 大阪樟蔭女子大学名誉教授 北村英子氏  
 定 員 500名  
 費 用 20人  
 申込締切 11月11日(金)必着



## 健康料理教室

日 時 12月4日(日)  
 10時30分～13時30分  
 場 所 二階料理室  
 テーマ 野菜たっぷり  
 立 黒豆ごはん  
 ・ぶりの香しいうゆ焼き  
 ・なると巻き焼き  
 ・白菜巻きわさび風味  
 ・根菜の煮物  
 ・ういろう  
 定 員 1,000名  
 費 用 16人  
 申込締切 11月18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11日(日)  
 10時～11時30分  
 講 師 二階音楽室  
 場 所 ピアニスト/アロマテラピスト(AEA)認定 安松谷 有希子  
 定 員 大人500名  
 費 用 小・中学生100円  
 30人  
 申込締切 11月25日(金)必着



## えほんはともだち

日 時 12月20日(日)  
 13時～16時  
 場 所 一階フリーホール  
 対象者 グリーンパル管内の方  
 定 員 無料  
 費 用 プログラム  
 13時 えほん展示(読み聞かせ等)  
 14時 「おはなし会」  
 14時45分～16時 絵本の貸し出し  
 協賛 朗読サークルなどでし

# 第27回ヘルシーウォーキング

世界文化遺産登録をめざす百舌鳥・古市古墳群を訪れます  
 日 時 11月5日(土) 午前9時30分集合  
 集合場所 近鉄南大阪線 道明寺駅  
 散 近鉄南大阪線 古市駅 15時頃の前定  
 解 散  
 定 員 100名(保険、ガイド代、資料代) 弁当、飲物、敷物は各自持参  
 申込締切 10月21日(金)  
 コース(予定) 道明寺→仲姫皇后陵古墳→古室山古墳→大鳥塚古墳→応神天皇陵古墳→墓山古墳→峰塚公園→日本武尊白鳥陵古墳→安閑天皇陵古墳→白鳥神社→古市駅(約8km)



## 第8回市内街歩き(健康ウォーク⑧)

～ラグビーの聖地 花園ラグビー場近辺を散策～  
 日 時 10月26日(水) 午前9時30分集合  
 集合場所 近鉄奈良線 花園駅  
 散 近鉄奈良線 東花園駅 15時頃の前定  
 解 散  
 定 員 100名(保険、ガイド代、資料代) 弁当、飲物、敷物は各自持参  
 申込締切 10月14日  
 コース(予定) 近鉄花園駅→西昌寺→吉田春日神社→市立美術センター→花園ラグビー場(昼食)→ドリーム21→池島治水緑地→東花園駅(約7km)



第10回 東大阪鴻池ジャズストリート2016  
 期日 10月29日(土) 13時から  
 10月30日(日) 10時から  
 29日、30日は鴻池新田会所をメイン会場として、30日は周辺会場7ヶ所でも開催  
 プレイイベント  
 ① 9月4日(日) 15時から  
 場所 元町商店街(喜久幸堂)  
 ② 10月2日(日) 15時から  
 場所 二番街商店街(マルガリータ)  
 ③ 10月23日(日) 15時から  
 場所 フレッシュタウン商店街(東野医院前)



# グリーンパルフェスタ

## 参加者募集

開催日：平成29年2月12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21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持ち時間の短縮や抽選になることがあります。