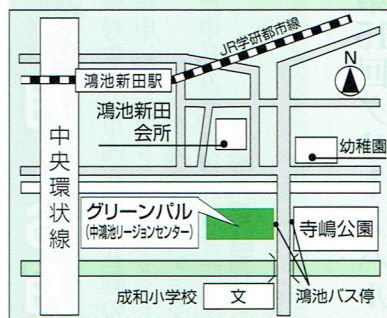




1月号

中鴻池リージョンセンター

グリーンパル



東大阪市 市制施行

50周年

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>

新年おめでとうございます

中鴻池リージョンセンター企画運営委員会

つつしんで地域の皆様に新年のご挨拶を申し上げます。

グリーンパル企画運営委員会では、昨年文化・芸術などを学んでいただくための生涯学習や、健康づくりのための事業を実施してまいりました。

地域の皆様には多数ご参加をいただきありがとうございました。

本年も新しい企画に取り組みたいと思っておりますので、皆様の一層のご協力とご指導をお願い申し上げます。

新しい年を迎え、みなさまのご健康とご発展をお祈り申し上げます。



子育てのヒント

子育ての悩み

子どもの年代に合わせた悩みがあり、向きあいがから親子で成長していく...。わかっていても、の、こちらも親として成長過程なので、子どもの言動にイライラしたりします。小6・小4姉妹の我が家では、「いつも言ってるのに、何回言えはわかるの!」とよく言っています。

そんな話をしていると「言われたいと出来ない! 怒られるからやる!」の反対側にいる小学生ってなかなかいないよ。自分はどうだったの?」と聞かれるま

で多少記憶を美化して思い出しでも反対側の人間ではありませんでした。なのに、怒る場面に直面すると感情の方が先走って、原因を探ったり解決策と一緒に考えたという話し合いはそっちのけで、悪い部分について長々と話をしてしまいます。言われなくても進んでやる子に育って欲しいと思う! 何とも勝手な思いを子どもに押し付けています。押し付けて、親のクあるあるです。すね。「怒る場面に直面したら、深呼吸!」そして、相手に伝わるように話す、話を聞かなかないなあと日々苦戦しています。



(子育て情報発信) ぷらっとホーム

子育て情報発信
ぷらっとホーム
では、グリーン
パルフェスタの開
店します。
ぜひどうぞ!

地域の健康情報

体を動かして

健康な一年に

寒い季節は外出する機会が減って、体を動かす時間も減ってしまいがちです。体を動かすことは、肥満や生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中・糖尿病など)を防ぐだけではありません。全身の血流量を増やして、



脳や神経を活性化させ、認知症を防ぎます。反対に体を動かさないと、骨や関節、筋肉などが衰え、足腰が弱って、運動量が減ってしまい、食欲が落ちてしまう

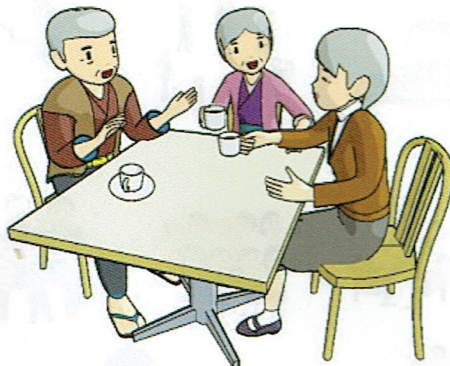
『筋肉トレーニング(筋トレ)』は、何歳の人でも効果があります。ひざや腰に痛みのある人も筋力アップで改善することもありますが、かかりつけ医に相談してから、はじめましょう。

東大阪市保健センター
072196516411

地域の介護

「認知症カフェ」って知っていますか?

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域の人など、誰もが気軽に参加できる喫茶店で、オレシジカフェとも呼ばれています。今回は近年増えてきている認知症カフェについてご紹介いたします。認知症カフェは、公的な制度に基づくものではありません。病院や福祉施設、地域包括支援セン



ター、公共スペースなど、さまざまな場所に開設され、開催頻度も月1回や週1回、不定期などカフェによって異なります。内容や目的も

「認知症の人やその家族が、同じ境遇の人と交流し、専門家に相談できる」といったものから、「コーヒーを飲んで一服し、リラックasできる」など幅広いものとなっており、無料や数百円で参加できるところが多いです。

地域包括支援センター
みのわの里 坂本愛実
072196410308



という悪循環におちいつてしまいます。出来るだけ、車を使わずに歩く、エスカレーターよりも階段を使う、また外出しなくても、掃除・洗濯などの家事や子どもや、ペットとの遊びも立派な運動です。日ごろから積極的に体を動かすようにしましょう。

最近、よく見聞きする

※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。)

みんなで歌おう

日 時	2月4日(日)
場 所	14時～16時30分 二階音楽室
費 用	5000円(歌集代)
定 員	但し、歌集をお持ち ちの方は2000円 40人
申込締切	1月19日(金)必着
第15回と明記して下さい。	

みんなで歌おう

日	5月6日(日)
時	14時～16時30分
場	二階音楽室
費	500円(歌集代)
用	但し、歌集をお持ち
定	ちの方は200円
員	40人
申込締切	4月20日(金)必着

第16回と明記して下さい。

日時 2月14日(水)

申込締切	2月9日(金)必着	場 所	13時30分～15時30分
定 員	40人	内 容	一階多目的ホール
費 用	無料		認知症予防体操



時
3月4日(日)

申込締切	2月16日(金)必着
定員	16人
費用	1,000円
献立	(献立内容を変更する場合があります) ・ おからとバナナのカップケーキ ・ スープ ・ きんぴらごぼうとおからのサラダ ・ 豚肉のきのこロール ・ おからを使って！
内容	食物繊維アップ
場所	二階料理室
時間	10時30分～13時30分

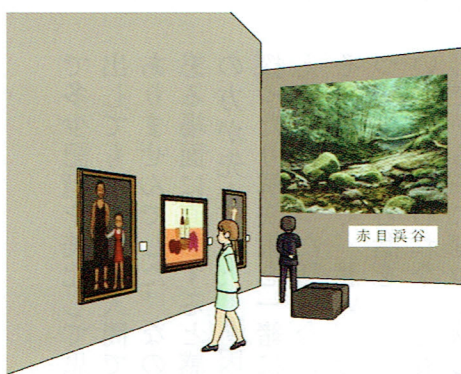
ふれあいグラウンド

ゴルフ大会(予定)

日 時	5月18日(金)
受 付	鴻池スカイランドにて 12時30分～13時
費 用	200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	5月4日(金)必着

足腰らくらく体操

日	時	場 所	費 用	定 員	申込締切
6月20日(水)	13時30分～15時30分	一階多目的ホール	無料	30人	6月8日(金)必着



絵画教室生徒募集

油絵と水彩画教室の

講師	櫻井聡あきら先生
期 間	平成30年4月から 平成31年3月まで
油 絵	月曜日 毎月2回
水彩画	火曜日 毎月2回
時 間	13時30分～16時30分
場 所	一階 美術工芸室
費 用	写生会2回・展覧会2回 2,000円/月
申込締切	1月26日(金)必着
定 員	若干名

往復ハガキには、油絵教室か水彩画教室かを明記のこと。

グリーンパル フェスタ

◆ 演 目 ◆

吹奏楽・コーラス・二胡・南京玉すだれ
大正琴・文化箏・民舞・新舞踊・朗読
フォークダンス・アカペラコーラス
カラオケ・ピアノ演奏・キッズダンス



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

第30回 ヘルシーウォーキング

富田林寺内町の散策と近辺を流れる
石川の川堤の「さくら見物」

日 時.. 4月7日(土)

集合時間.. 午前9時30分(雨天中止)

集合場所.. 近鉄南大阪線 貴志駅

解散時間.. 午後3時頃

解散場所.. 近鉄南大阪線 富田林駅

費用.. 300円(保険・入館料・ガイド料など)

弁当・飲物・敷物は各自持参

定 員.. 40人(多数の場合は抽選)

申込締切.. 3月23日(金)

