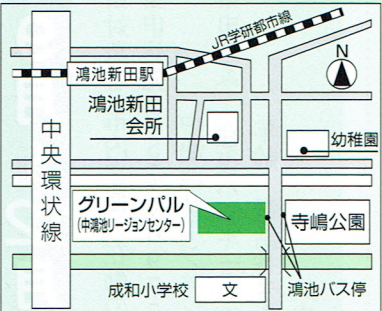




9月号

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>



鴻池新田会所冠木門

日時：平成30年12月15日（土）午後1時30分開演

場所：一階多目的ホール

開場：午後1時

出演者：

きょく どう なん せい

旭堂南青（講談）

かつら ぶん ざ

桂文三（落語）

料金：500円

人数：120人

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
※11月30日（金）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1日（木）から発売、完売次第終了します。

※ 発売日時は平日の午前10時～16時の間

お問い合わせ先：企画運営委員会事務局 電話 06-6744-2748

中鴻池リージョンセンター地域の皆さんに、格安の料金でその道のプロのすばらしい芸を提供したいと企画しました「年忘れ演芸のつどい」今年が2回目となります。演目は昨年と同じように講談と落語です。講談は、旭堂南青さん、昨年も演じていただきました。最近、メディアへの出演も多くなり、日本初の講師アドバイザリースタッフとして東大阪市立縄手南中学校で活躍されています。

落語を演じていただきましたのは、桂文枝一門の「肉団子」。甘酢あんかけ中華風」と称された（最近減量されたそうですが）五代目桂文三さんです。

みなさんご来場下さい。そして、プロの芸を楽しみましょう。

今年もやります

年忘れ演芸のつどい

子育てのポイント

こどもは偉大なる模倣者―愛されたこどもは愛することができ

「こどもは偉大なる模倣者である（「エミール・ジャンジャック・ルソー」）。それゆえ模倣する大人に出会えなかつたら、子どもは生涯大人になりえない。模倣するに値する大人とは、真に愛してくれる人である。真に愛されたこどもには、自己愛がぐくまれ、それは他者愛に代わっていく。真に愛されずに育った子どもは、自尊心こそ生まれはするが、他者を排除することにつながる。」（秋葉英則『「エミール」200年の旅』1987清風堂出版部より）

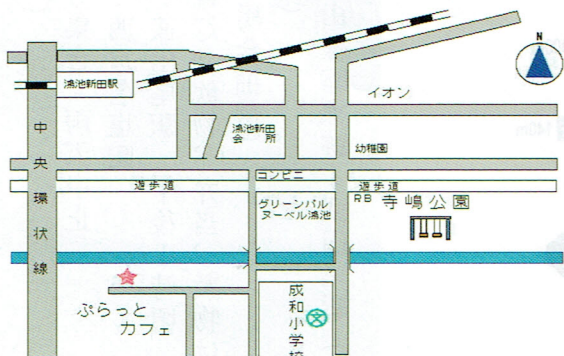
わが子が生まれたとき、「ありがとう生まれてきてくれて」と、そして、何をしても「かわいい」と思ったこと。そして、大きくなって、「いやー」と自己主張が増え、大人の思い通りにならなくなると、「もう、いい加減にしなさい！」と大きな声を出してしまったりしたこと。そして「○○さんは△△できるのにあなたは…」と、ほかの子どもと比べていませんか？「もつと人より早く」「より、より豊かに」我が子の発達を見つめてみませんか。

教育の目的は「人間をつくること」である。「人間よ人間であれ、人間的であれ。それがあなた方の第一の義務だ。こどもを愛する、こどもの遊びを、

楽しみを、その好ましい本能を、好意を持って見守るのだ。」（「エミール」ジャンジャック・ルソーより）

今や情報機器の発展に伴い家においても多くの情報が入ってくる。多すぎる情報の中で、本当に必要な情報を選択することが難しくなってきました。ちょっと立ち止まって考えてみませんか。遊びを通して育つ「考える力」「仲間とつながる力」を。

※子育て情報発信ぶらっとホームでは、毎月第4水曜日の午前10時より12時、成和小学校西門を西へ200mの唐津邸にて「ぶらっとカフェ」を開いています。子育ての事、暮らしの事などおしゃべりしませんか？美味しいコーヒーと、「おたのしみコーナー」を用意してお待ちしています。



地域の健康情報

「何事にも予防が大切」

健康、介護のこと、年を重ねると今まで気にしていなかったことが大きな問題として降りかかってくることも珍しくありません。そこでキーワードとなるのが「予防」です。病気になる前のための予防、介護が必要にならないための予防が大事になってきます。しかし、「予防」というのは、単に健康や介護のことだけでなく、その他あらゆる面で1番大切な要素であると言えます。例えば働けなくなったり、ご家族に何かしらのトラブルが起こった

より良い眠りで健康づくり

睡眠は、人間の健康と大きく関係しています。高齢者の三人に一人は、早く目覚める、一度目覚めるとなかなか眠れない等の症状で悩んでいると言われている。睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病の発症・悪化やメンタルヘルスの悪化などに関連します。

睡眠の質を高める方法として、適度な運動、寝室の温度や照明の調整、リラックサ法の実践などがあります。決まった時間に起き太陽の光を浴びることも効果的です。

一方で、就寝前の飲酒や

りと人生には予期せぬことが起こる可能性とあります。良いこともあれば悪いこともあり、悪いことが起こった際には必ず誰かに相談して早めの手立てを考えましょう。困ったことがあれば行政機関に早めに相談することも大切です。行政機関にはまだ認知されていない制度や方法があり、今後のことを一緒に考えてくれます。嫌なことから目を逸らしたくありませんが、そういう時こそ早期に相談するようにしましょう。

地域包括支援センターのわの里 有村 知大 ☎072196410308

喫煙、就寝三〜四時間前のカフェイン摂取は、睡眠を浅くしたり、熟睡感を得にくくしたりします。

昼寝には、イライラ防止や疲労回復、ストレス解消などの効果があります。昼寝をする時間は、午後三時ぐらいまでに三十分以内にしましょう。短い昼寝は認知症の発症を五分の一に減らすと言われています。

ただし、夜間の睡眠時間が十分にもかかわりなく、日中の眠気があり、眠りにも強い場合は、睡眠時無呼吸症候群等の病気の可能性もあるので、かかりつけ医に相談しましょう。

東大阪市中保健センター ☎072196516411

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)

クラフト教室

クラフトテープで
リースを作ろう

クリスマスだけでなく一年中
飾れます。簡単なので楽しく
つくれます。

日 時 9月21日(金)
9時30分～12時
場 所 二階会議室
定 員 300名
申込締切 9月7日(金)必着

健康講座②

筋力アップトレーニング

日 時 10月10日(水)
14時～15時30分
場 所 一階多目的ホール
定 員 無料
申込締切 9月28日(金)必着

ふれあいグラウンド
ゴルフ大会(予定)

日 時 10月19日(金)
12時30分～13時
場 所 鴻池スカイランドにて
定 員 200名
費用 (保険・賞品代)
1000名
対象者 グリーンパル管内の方
申込締切 10月5日(金)必着

第18回グリーンパル
みんなで歌おう

日 時 11月4日(日)
14時～16時30分
場 所 二階音楽室
費用 500円(歌集代)
但し、歌集をお持ち
の方は200円

日 時 10月19日(金)必着
申込締切 10月19日(金)必着

折り紙教室

日 時 11月11日(日)
13時30分～16時
場 所 一階美術工芸室
費用 300円
申込締切 10月26日(金)必着

源氏物語解説

「桐壺」の巻を
絵画資料を見
ながら読み解
きます



日 時 11月11日(日)
13時30分～16時
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
定 員 300名
費用 300円
申込締切 10月26日(金)必着

健康料理教室

日 時 12月2日(日)
10時～13時30分
場 所 二階料理室
テーマ 年末年始の
もちよりに

献 立 ・鯉のピザ風グリル
・カニクリームコロッケ
・プチトマトと
春菊の白和え
・スープ
・トライフル
・他一品

(内容を変更する場合があります)

定 員 1,000名
申込締切 11月16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9日(日)
10時～11時30分
場 所 二階音楽室
講 師 ピアニスト
アロマテラピスト
(AEAJ認定)
安松谷有希子

大 人 300名
中 高 生 100名
小 学 生 無料(保護者同伴)
定 員 30人
申込締切 11月23日(金)必着



グリーンパル
フェスタ

参加者募集

開催日：平成31年2月10日(日)
開 場：9時30分
開 演：10時から16時

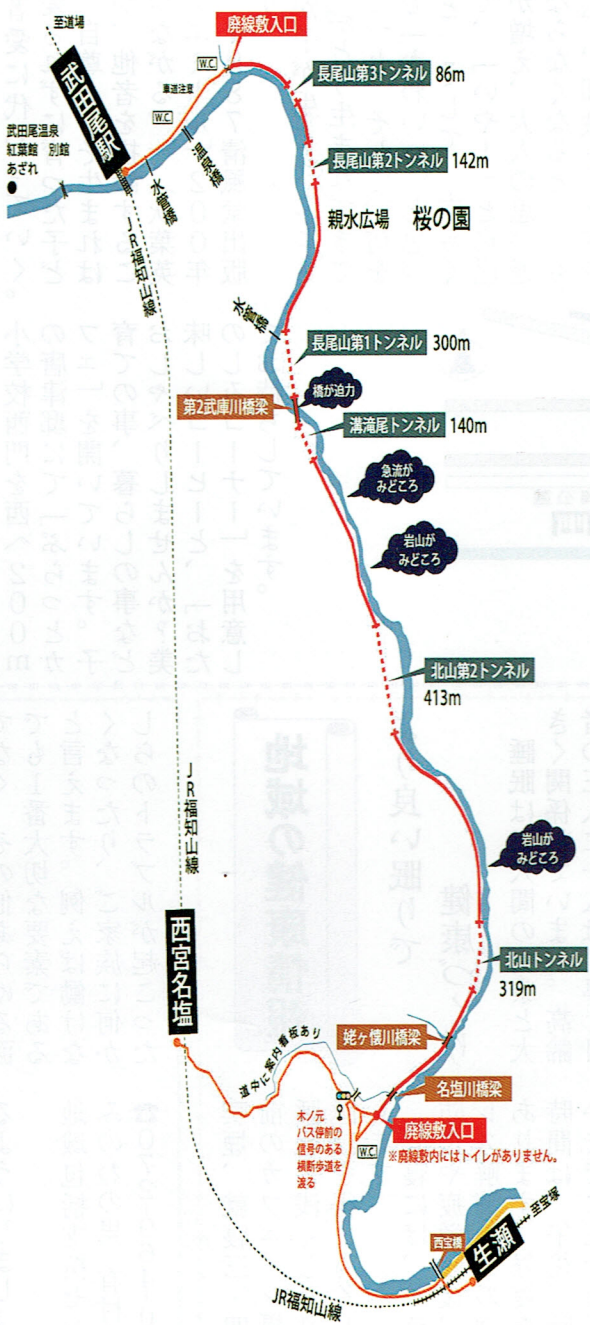
◆ 演 目 ◆

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
26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。



第31回 ヘルシーウォーキング

旧福知山線廃線跡のハイキング

日 時 11月24日(土)
集合時間 午前9時30分集合 雨天中止
集合場所 JR福知山線 西宮名塩駅
解散場所 JR福知山線 武田尾駅 午後1時頃
費用 無料 懐中電灯、飲み物、弁当、敷物は各自持参
定 員 30人(多数の場合抽選)
申込締切 11月9日(金)
コース 駅→旧福知山線廃線跡→武田尾駅(約6km)



注 意

- ① ウォーキング約3時
間程度、途中にトイ
レがありません。
- ② 碎石が敷かれていま
すので、厚底のシユ
ーズが必要です。
- ③ 暗いトンネルを通り
ますので懐中電灯が
必須です。