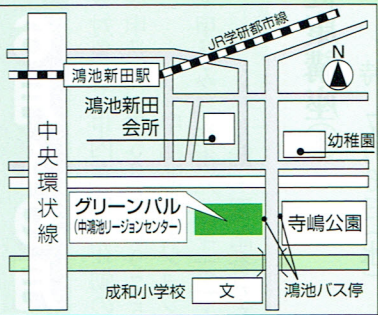




6月号

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

企画運営委員会から
お知らせ

初夏の候、地域の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平成二十八年度の活動が四月からはじまっていますが、今年も企画運営委員会では様々な事業(裏面参照)を企画しておりますので、多数の参加をお待ちしております。

地域のまちづくり推進のため、地域の皆様と一体となって「生きがいのある楽しいまち」づくりに少しでも貢献してまいりたいと思っておりますので、今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

井山裕太さん
七冠達成

おめでとう

東大阪市立孔舎衛中学校一年生でプロ棋士となり、数々の史上最年少記録を更新。棋聖、名人、本因坊、王座、天元、碁聖の六冠であった井山裕太さんは、伊田十段を下し、囲碁の世界では無理だと言われていた史上初の七冠達成となりました。そして、このたび東大阪から五人目の名誉市民の称号が贈られる事になりました。

地域の介護

特別養護老人ホームは
どんな老人ホーム
なのか

最近ニュースで老人ホームの話題が伝えられることがあります。このニュースでよく伝えられる老人ホームが「特養」と呼ばれる施設です。「特養」とはどういった施設かご紹介したいと思います。「特養」は、社会福祉法人や地方自治体などが運営する「公的」な施設で、例えば「サービス付き高齢者向け住宅」のような民間が提供する住宅に

子育てのヒント

こどもの入学

子どもが小学校へ入学したらいろんな新しい世界と出会います。保護者の方も学校での友だち関係や成績、生活態度など気になることが増えてくるかもしれません。でも、何より大切なことは「自分は、大切な存在だ」と思えることです。そのことがあつてこそ「自分以外の人」も大切な存在だ」と思うことができます。「自分は大切な存在だ」と思えるいしずえになるのは、「安心感」と「自信」だと思います。

大人も子どもも自分の考えたことや、行動したことを褒められると、とても嬉しいものです。その喜びは「自信」に繋がります。「自信」が持てると「意欲」がわいてきます。「安心感」は自分の存在をしっかりと認めてもらっている、愛されていると感じることから育まれると思います。一日の終わりに「今日も一日ありがとう」と言ってみて、ぎゅっと抱きしめてあげてください。「あなたのことが大好きだよ」というメッセージをいっぱい伝えてあげてください。子どもの心はきつとほっこりします。

(子育て情報発信
ぷらっとホーム)

第10回 地域コーラス発表会

すずかぜコンサート

開催日 7月3日(日)
場所 一階多目的ホール
開場 13:00

このまち よりみち うたのまち

企画運営委員募集

中鴻池リージョンセンター地域に住まれている方で時間にゆとりができた方、企画運営委員として活動してみませんか。活動しやすい夏用のスタッフユニホームも作りました。

応募方法 ハガキに「企画運営委員希望」と書いて、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて下記までご応募下さい。

〒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

☎06-6744-2748



家族健康まつり

日時 9月11日(日) 13時～16時
費用 無料
定員 100人先着順

体力測定と結果分析

身長・血圧・筋力(握力)・筋持久力(上体起)
柔軟性(長座位体前屈)・平衡性・敏捷性
血流測定・骨密度測定・体組成測定(体重・体脂肪・他)

折紙体験もできます。

保健師による健康相談コーナー

子育て支援センターの保育士さんと一緒に、絵本を読んだり、手作りおもちゃで遊びましょう。
小さなお子さんとパパ、ママの参加も大歓迎!



地域の健康情報

健口を保っていますか?

口には、食べたり話したりする機能があります。食べる時には、歯で食べ物を噛む(咀嚼 そしゃく)、飲み込む(嚥下 えんげ)という機能が必要です。話をする時には、発音したり、顔全体で表情を作ります。しかし、加齢とともに顔の筋肉や舌の動きが鈍くなったり、唾液の分泌量が減るため、噛む力や飲み込む力など口腔機能が低下してきます。口腔機能の維持・向上は低栄養・脱水予防、誤嚥・窒息予防、食べる楽しみ、社会参加などにつながります。

口腔機能を維持・向上するには、「健口体操」が効果的です。健口体操を毎日続けると、口や舌の動きが滑らかになります。唾液も出やすくなります。健口体操で安全に何でも食べられ、楽しく会話ができれば、向上して健康に過ごしましょう。

健口体操のチラシは保健センターにありますので、お声をかけて下さい。

東大阪市中保健センター
072-96516411



6月～9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。

健康講座①

日時 7月6日(水)
13時30分～15時30分
場所 一階多目的ホール
内容 足腰らくらく体操
費用 無料
定員 40人
申込締切 6月24日(金)必着
(多数の場合抽選)

健康料理教室

日時 7月10日(日)
10時30分～13時30分
場所 二階料理室
内容 おうちでPIZZA
・夏野菜を使って
・夏野菜PIZZA
・サラダ
・具だくさんスープ
・カルピスゼリー
費用 1,000円
定員 16人
申込締切 6月24日(金)必着
(多数の場合抽選)

ストレッチとウォーキング教室

日時 6月30日(木)
7月14日(木)
7月28日(木)
8月25日(木)
10時～12時
場所 一階多目的ホール
費用 2,000円
(4回分)
定員 40人
申込締切 6月17日(金)必着
(多数の場合抽選)

親子陶芸教室

「親と子で干支などの
記念の一品を作ろう」
日時 7月31日(日)
13時30分～16時
場所 一階美術工芸室
費用 1,500円
小学生と保護者
定員 9組
申込締切 7月15日(金)必着
(多数の場合抽選)

第9回グリーンパル

みんなで歌おう

日時 7月31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
ちの方は200円
定員 40人
申込締切 7月22日(金)必着

落語会

グリーンパル寄席

日時 8月21日(日)
13時～15時30分
場所 一階多目的ホール
内容 「素人寄席
天満天神の会」
による落語
費用 無料
定員 200人
申込方法 申し込み不要(先着順)

紙すき体験教室

日時 9月25日(日)
13時30分～15時30分
場所 一階美術工芸室
費用 500円
定員 12人
申込締切 9月16日(金)必着
(多数の場合抽選)

陶芸教室

型起こしで大物を作ろう
日時 8月28日(日)
13時30分～16時
場所 一階美術工芸室
費用 2,000円
定員 12人
申込締切 8月12日(金)必着
(多数の場合抽選)

夏休み工作フェスタ

大人も子どもも
いろいろな工作が
楽しめます
日時 8月7日(日)
13時30分～16時
場所 一階多目的ホール
工作内容
①ぶんぶんゼミ
②竹笛
③カブトムシ・クワガタ
④木の実のフクロウ
⑤木の実のくまさん
⑥アロマ手ごね石けん
⑦その他
費用 一人 300円
親子 500円
定員 親子 60人
申込締切 7月22日(金)必着
(多数の場合抽選)

フォークダンス
(初心者クラス)

日時 9月22日(木)
10月27日(木)
11月24日(木)
1月26日(木)
13時30分～16時
場所 一階多目的ホール
費用 1,000円
(4回分)
上靴は各自持参
定員 30人
申込締切 9月9日(金)必着

麻雀の企画を始めたのは
「麻雀の効用」

麻雀を日本に紹介したのは、明治時代の頃、夏目漱石が「満韓とどこどころ」に記載したのが最初だと言われています。

昭和の時代には、賭け麻雀が隆盛をきわめ、悪いイメージが定着してしまったようですが、平成の時代になって、「タバコを吸わない」「酒を飲まない」「お金をかけない」健康麻雀が各地で盛んになっています。高齢者に麻雀をやってもらい、その時の脳の状態を測定してもらったところ、麻雀をしている人の脳年齢は、平均よりも3歳若いという結果も出ています。麻雀牌をまぜ、指先で牌をつもり、「役」作りを考えることが脳トレになり、3人を相手に、適度の会話を楽しみ、コミュニケーションを図り、ゲームを進めて行くこと。このことが脳の活性化に有効に働く。ということで、認知症予防に役立つ企画として今回実施することになりました。

平成28年度年間行事（7月以降）

月	日	曜日	行事名	行事内容	月	日	曜日	行事名	行事内容
7	3	日	すずかぜコンサート（協賛）	地域コーラス発表会	10	26	水	市内街歩き⑧	市内の企業、旧跡を徒歩で探訪
	6	水	健康講座（協賛）①	足腰らくらく体操		27	木	フォークダンス②	フォークダンスで楽しく踊る
	10	日	健康料理教室	お話、調理実習、試食		30	日	鴻池ジャズフェスタ（協賛）	ジャズコンサート
	14	木	ストレッチとウォーキング教室②	お話し、ストレッチ、ステップ	11	5	土	ヘルシーウォーキング⑦	季節の風景を徒歩で感じる
	19	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防		6	日	グリーンパルみんなで歌おう⑩	アコーディオン演奏で歌う
	28	木	ストレッチとウォーキング教室③	お話し、ストレッチ、ステップ		15	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
	31	日	親子陶芸教室	親子で楽しく陶芸		24	木	フォークダンス③	フォークダンスで楽しく踊る
	31	日	グリーンパルみんなで歌おう⑨	アコーディオン演奏で歌う		27	日	源氏物語解説	源氏物語をやさしく解説
8	7	日	夏休み工作フェスタ	いろいろな工作を楽しむ	12	4	日	健康料理教室	お話、調理実習、試食
	16	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防		11	日	ピアノコンサート	アロマの香りの中、名曲を奏でる
	21	日	グリーンパル寄席	落語・素人寄席		18	日	えほんはともだち	子どもに絵本の読み聞かせ
	25	木	ストレッチとウォーキング教室④	お話し、ストレッチ、ステップ		20	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
	28	日	陶芸教室	型起こしで大物作品を作る	1	17	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
9	11	日	家族健康まつり	体力測定と結果分析		26	木	フォークダンス④	フォークダンスで楽しく踊る
	20	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防	2	5	日	グリーンパルみんなで歌おう⑪	アコーディオン演奏で歌う
	22	木	フォークダンス①	フォークダンスで楽しく踊る		12	日	グリーンパルフェスタ	舞踊、キッズダンス、楽器演奏など
	25	日	紙すき体験教室	紙作りを体験		21	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
10	2	土	押し花アクセサリ作り	押し花でアクセサリ作り		22	水	健康講座（協賛）③	生活習慣病予防
	12	水	健康講座（協賛）②	認知症予防	3	5	日	健康料理教室	お話、調理実習、試食
	18	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防		12	日	グリーンパル寄席	落語・素人寄席
	21	金	ふれあいグラウンドゴルフ大会	グラウンドゴルフで交流を深める		21	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防