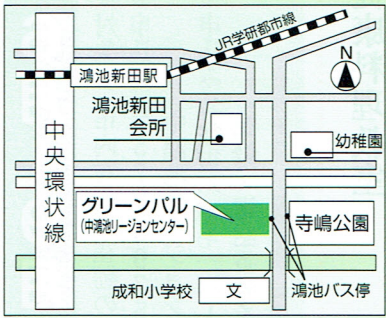




6月号

中鴻池リージョンセンター

グリーンパル

2019 HANAZONO
HIGASHI
OSAKA

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>

就任あいさつ

中鴻池リージョンセンター企画運営委員会
委員長 松井 純

昨年度は、企画運営委員会の事業にご参加頂き、ありがとうございました。

今年、企画運営委員長を藤並から引き継ぎました松井でございます。どうぞよろしく願います。

企画運営委員会は、中鴻池リージョンセンターの建設と同じく本年度で27年目を迎えます。

地域の特性を生かしたまちづくりを目指し、Cリージョンセンター内の5校区(成和、鴻池東、加納、北宮、弥栄)と連携、協働し、まいりますのでご協力をお願いいたします。

第14期企画運営委員会

平成31・4・1〜令和2・3・31

平成31年度定期総会において役員・委員は次のとおり承認されました。第14期企画運営委員会がスタートします。

【総務部会】

委員長 松井 純…南鴻池
副委員長 江頭保子…加納
会計 菅 壽子…鴻池本町

【広報部会】

部長 松井 純
委員 永田節子…三島

【生きがい部会】

監査 五反田光雄…加納
監査 岸本又士…中鴻池
顧問 藤並マサ子…三島

【事業部会】

部長 江頭保子
副部長 岩城富江…南鴻池
委員 五反田光雄
委員 川上美代子…新庄
委員 林 知子…新庄
委員 吉岡眞佐子…新庄
委員 北本加代子…西鴻池
委員 松本 茂…加納
委員 植田 孝…箕輪
委員 上西恵子…新庄
事務局 竹内良廣

地域の健康情報

いつまでも歯を大切に

6月4〜10日は、歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病予防に努めましょう。すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、放置せずに歯科医の治療をうけましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。なかでも、糖尿病の方は、歯周病にかかる確率が高くなっており、血糖コントロールをすることも歯周病を予防するうえで重要です。

健康な歯を保つには、歯磨きが重要です。食べたら磨く習慣を身につけましょう。毎食後丁寧に歯磨きをしてお口の中を清潔に保ち細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。また、歯と歯の間、歯と歯肉の境目に付いた食べかすや歯垢は歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使ってしっかりと落としましょう。自分で取り除けない歯垢や歯石の除去や、トラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に受診をしましょう。

東大阪市中保健センター
☎ 072196516411

地域の介護

東大阪市では、地域の皆様が今後もし病氣や介護が必要な状態になっても、最期まで住み慣れた地域で安心して生活できるようにサポートするための取り組みを行う【在宅医療推進・他職種連携研修会】というチームが、地域包括支援センターごとに設置されています。

みなの里では、まずは、地域の皆様にチームの存在を知って頂き、顔の見える関係を作る事を目的として、昨年12月に防災勉強会を開

地域の話題

東楠風荘公園愛護会は自治会区域内にある東楠風荘公園、鴻池児童遊園、東鴻池第二公園の3公園を東大阪市の補助金と自治会からの活動費で公園管理のお手伝いをしていくボランティア団体です。

昨年繁元自治会長と共にシニア用の健康遊具の設置をお願いしました。

公園を担当する公園管理課には、このお願いを快く受けていただき児童遊園に設置していただきました。この遊具の名称は「パラレ

わが町発見

私達の東楠風荘自治会は、成和小学校から東へ200メートルほどのところにあり、含む地域の町名は、南鴻池町二丁目、東鴻池町四丁目、新庄三丁目、新鴻池町です。校区は成和小と鴻池東小学校区になります。会員数は、一般会員が約590軒、地域の企業である賛助会員は17軒です。会員同士の意思疎通を図る手段として、23回のブロック長会議、7回の班長会を開催しています。年間の行事は、春にはスプリングカーニバルを開催し、ついこの間桜の木の下で10回目を開催したところです。住みよい町



東楠風荘自治会長 繁元秀雄



6月～9月の行事予定

※対象者：市内在住・在勤の方

※申込先：〒5780975 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)

健康料理教室

日 時 6月30日(日)
10時30分～13時30分
場 所 二階料理室
内 容 缶詰いろいろレシピ
立 ち
・さば缶と野菜のチー
ズ焼き
・シヤキシヤキポテト
とツナのマスタード
サラダ
・コーンスープ
・マンゴーの水ようかん
(献立内容を変更することもあります)

ストレッチと
ウォーキング教室

日 時 7月25日(木)
8月8日(木)
8月22日(木)
8月29日(木)
10時～12時
場 所 一階多目的ホール
用 料 2,000円
(四回分)
定 員 40人
申込締切 7月12日(金)必着

陶芸教室

日 時 8月4日(日)
13時30分～16時
場 所 一階美術工芸室
用 料 2,000円
定 員 12人
申込締切 7月26日(金)必着

型起こしで大物を作ろう

第21回グリーンパル
みんなで歌おう



日 時 7月21日(日)
14時～16時30分
場 所 二階音楽室
用 料 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12日(金)必着

小物作り

クラフトテープを使って
ティッシュボックスを作る

日 時 9月27日(金)
9時30分～12時
場 所 二階会議室
用 料 300円
定 員 15人
申込締切 9月13日(金)必着
30cmくらいのものをさしを
持参して下さい

健康講座①

今日からできる腰痛改善体操

日 時 6月12日(水)
13時30分～16時
場 所 一階多目的ホール
用 料 無料
定 員 30人
申込締切 5月30日(金)必着

イスヨガ健康体操

(体験コース)

日 時 9月6日(金)
9月13日(金)
9月20日(金)
9月27日(金)
9時30分～11時30分
場 所 二階和室
用 料 1,000円
(四回分)
定 員 15人
申込締切 8月23日(金)必着

夏休み工作フェスタ

工作で楽しもう
夏休み工作の宿題が出来るかも

日 時 7月28日(日)
13時30分～16時
場 所 二階会議室

工作内容

- ①ぶんぶんゼミ
- ②テディベア
- ③大型の風車
- ④虫かご
- ⑤ブンブンゴマ
- ⑥アロマのてごね石鹸

用 料 一人300円
親子500円
定 員 30人
申込締切 7月19日(金)必着

第13回
地域コーラス発表会

すずかぜコンサート

開催日 7月7日(日)
場 所 一階多目的ホール
開 場 13時

今回すずかぜコンサートは右の日程
で開催する予定ですが、会場の事
情により開催日を翌週の7月14日(日)
に変更になる場合もあります。開催場
所、開場時間に変更はありません。
みなさんお誘い合わせの上、是非ご
来場下さい。

うたのまち
このまち よりみち

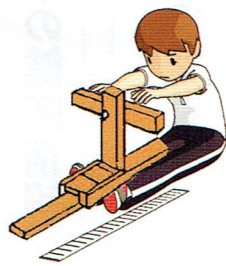
家族健康まつり

一年に一度は自分の体力を
みつめなおしましょう

日 時 9月8日(日)
13時～16時(入場締切15時30分)
場 所 一階多目的ホール
用 料 無料
定 員 100人
申込締切 8月30日(日)必着

身体・体力測定

身長・血圧・体重
骨密度測定・体組成測定
柔軟性(長座体前屈)
筋力(握力)
平衡性(片足立ち)
敏捷性(座位足開脚)
筋持久力(椅子立ち上がり)
結果分析
分析結果をプリントします。
分析結果等による保健師との健康相談
コーナーもあります。



令和元年度年間行事 (7月以降)

行 事 名	行 事 内 容	月 日	曜 日	時 間	場 所	費 用
定例グラウンドゴルフ	スポーツで健康づくり	毎月 第三月曜日	月	9:00～11:30	鴻池スカイランド	無料
健康麻雀	ゲームで認知症予防	毎月 第三火曜日(8月休)	火	13:00～16:00	音楽室	100円
すずかぜコンサート(後援)	地域コーラス発表会	7月7日か14日	日	13:00～16:00	多目的ホール	無料
グリーンパルみんなで歌おう②②③	アコーディオン演奏で歌う	7月21日、11月3日、2月2日	日	14:00～16:30	音楽室	歌詞持参200円、歌詞購入500円
夏休み耕作フェスタ	各ブースでいろいろな工作を楽しむ	7月28日	日	13:30～16:00	2F会議室	一人300円、保護者同伴500円
ストレッチとウォーキング教室	頭の体操、ストレッチ、ステップ	7月25日、8月8日、22日、29日	木	13:30～16:00	多目的ホール	2,000円(4回分)
陶芸教室	型起こしで大物作品をつくる	8月4日	日	13:30～16:00	美術工芸室	2,000円
イスヨガ健康体操	体にやさしいヨガで健康に	9月6日、13日、20日、27日	金	9:30～11:30	和室	1,000円(4回分)
家族健康まつり	体力測定と結果分析	9月8日	日	13:00～16:00	多目的ホール	無料
小物作り	クラフトテープを使っての小物作り	9月27日	金	13:30～16:00	2F会議室	300円
粘土細工	粘土を使って色々な花を作る	10月6日	日	13:30～16:00	2F会議室	300円
健康講座②③(協賛)	家でもできるストレッチ、認知症予防	10月9日、2月12日	水	13:30～16:00	多目的ホール	無料
ふれあいグラウンドゴルフ大会	スポーツで健康づくり	10月18日	金	13:00～15:00	鴻池スカイランド	200円
鴻池ジャズストリート(後援)	新田会所を中心としたジャズコンサート	10月27日	日	10:00～14:00	多目的ホール	無料
源氏物語解説	源氏物語をやさしく解説	11月10日	日	13:00～16:00	2F会議室	300円
ヘルシーウォーキング③	紅葉を訪ねて	11月21日	木	9:30～14:00	未定	未定
折紙教室	折紙を折って、楽しい気分	11月24日	日	13:30～16:00	2F会議室	300円
健康料理教室	栄養のお話、調理実習、試食	12月1日、3月1日	日	10:30～13:30	2F料理室	1,000円
年忘れ演芸大会	プロの演芸を満喫する	12月7日	土	13:30～15:30	多目的ホール	500円
ピアノコンサート	アロマの香りにつつまれ名曲を奏でる	12月8日	日	10:00～11:30	音楽室	大人300円中高中生100円小学生無料(保護者同伴)
グリーンパルフェスタ	舞踊、コーラス、楽器演奏など	2月9日	日	10:00～16:00	多目的ホール	無料