



1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

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



地域の皆様には、良き新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。年頭にあたり一言ご挨拶申し上げます。

また、この広報誌も70号となりこれからも地域の情報を皆様にお伝えする手段として役立てて参りたいと思っております。

グリーンパル企画運営委員会では、地域に根ざしたいろいろな事業を実施してまいりました。健康寿命を延ばすための健康づくりプログラムや生きがいを見出す生涯学習にちなんだ各種の講座・教室等色々な行事を開催して、昨年も多数の皆様のご参加をいただきました。

本年も、地域の皆様と一緒に「安全・安心なまち」、「生きがいを見いだせる楽しいまち」をめざして活動してまいりたいと思っておりますので今後ともご支援、ご鞭撻をいただければ幸いです。新しい年を迎え、皆様のご健康とご発展をお祈り申し上げます。

地域の話題

寺嶋公園に

シニア向けの

遊具を設置

私たちが四季を彩る草花の手入れや、清掃を行っている寺嶋公園(1万㎡)は、中鴻池リージョンセンターの前にあります。朝はラジオ体操や、ジョギングをしたり、昼には、大勢の親子連れで賑わっています。又、地域の行事にも利用され、秋祭りのだんじりのパフォーマンスや、フェスティバル。移動図書や、狂

犬病予防接種の場所としても幅広く使われています。平成26年度から公園整備工事が施工され、平成27年4月には、公園のバリアフリー化が完成しました。遊具の一部取替が行われ、念願の高齢者向けの遊具(背伸ばしベンチ、上体ひねり、ぶらさがり)が設置されました。朝夕のジョギングや、散歩の時に合わせてご利用下さい。

記事提供

寺嶋公園愛護会々員 福谷 和子



認定こども園ってなあに?

今、東大阪市内では、国が定めた「子ども・子育て支援制度」に基づいて新しい教育・保育施設が整備されています。グリーンパルでは、その内容について、子育ての担当課へ聞いて見ることになりました。

認定こども園ってなんですか? 認定こども園とは、教育・保育を一体的に行う施設で、いわば幼稚園と保育所の両方の良さをあわせ持つところなんです。また子育て相談や交流活動をおこなうなど地域の子育て支援の機能を併せ持っています。「子ども・子育て支援新制度」が平成27年度から本格的にスタートしたことによ

り認定こども園の普及が図られています。共働き家庭が増えるなどの理由で保育の需要は増え、認可保育施設に入れない待機児童が発生しています。この待機児童を早期に解消するための方策の一つとして、比較的に余裕のある幼稚園に保育所の機能を加えた認定こども園が整備されています。保育所や幼稚園から認定こども園へ移行するかは園の意向によって市が認め

たい場合は共働き家庭でなくとも入れます。登園時間、退園時間は保育の必要性などによって決まります。入園の申込みは、幼児教育を希望する場合は直接園に、保育を希望する場合は市に申し込みます。保育料は所得に応じて市が定めます。その他の費用については各園で定めています。問い合わせ先

制度に関するものは、施設指導課 ☎06-4309-3201 入所に関するものは、子ども応援課 ☎06-4309-3202 ファックスはどちらも ☎06-4309-3817

子育てのポイント

子育ては親育て! その親育ちの中で一番難しいのが子離れと言われます。いつ子離れをすればいいのか? 実は生まれたその日から始まっているのです。一人で生きていけない乳児でも、呼吸は自分でできています。不快な時に泣くこともそうです。子宮の中にいる時とは違うでしょうか? 立つて歩いて話して...自我がめばえて反抗期に。その頃に社会に出ます。入園や入学です。いよいよ本格的な子離れの準備期。ヒントは「子どもは信じて! でも話すことは鵜呑みにしない!」です。

子育て情報発信 ぷらっとホーム



企画運営委員募集

中鴻池リージョンセンター地域在住の方で、ボランティア活動に興味のある方を募集しています。

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

〒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

Tel : 06-6744-2748

利用方法：背のばし

- ベンチに座って両手をあげ、**口をあげながら**上半身を後ろにそらせます。
- 突起のある方で行うと、適度な刺激が得られます。

利用方法：腕のストレッチ

- ベンチに座って手摺をつかみながら上半身をひねります。
- 反対方向も同じようにひねります。

1月～6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。
 (申込多数の場合は抽選となります。)

落語会 グリーンパル寄席

日時 3月13日(日)
 13時～15時30分
 場所 一階多目的ホール
 内容 「素人寄席」に
 天満天神の会」に
 よる落語
 費用 無料
 定員 200人
 申込方法 先着順

健康料理教室

日時 3月6日(日)
 10時30分～13時30分
 場所 二階料理室
 内容 大豆でヘルシーに
 「イソフラボン」
 たつぷり！
 ・豆腐クリームコロッケ
 ・ひじきとトマトのサラダ
 ・豆乳みそ汁
 ・ういろいろ
 費用 1,000円
 定員 16人
 申込締切 2月19日(金)必着
 (多数の場合抽選)

健康麻雀

第一回目 5月17日(火)
 以後毎月第三火
 曜日に開催
 時間 13時30分～16時
 場所 二階会議室
 費用 100円
 定員 12名
 申込締切 5月6日(金)必着

第7回グリーンパル みんなで歌おう

日時 2月7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 1月25日(金)必着
 第7回と明記して下さい

第8回グリーンパル みんなで歌おう

日時 5月1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 1月25日(金)必着
 第8回と明記して下さい

ふれあいグラウンド ゴルフ大会(予定)

日時 5月20日(金)
 12時30分～13時
 場所 鴻池スカイランドにて
 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6日(金)必着

ステップ運動

日時 2月24日(水)
 13時30分～16時
 場所 一階多目的ホール
 費用 無料
 定員 30名
 申込締切 2月12日(金)必着

ラジオ体操

日時 5月11日(水)
 13時30分～16時
 場所 一階多目的ホール
 費用 無料
 定員 30名
 申込締切 4月29日(金)必着

第7回市内街歩き (健康ウォーク⑦)

日時 6月1日(水)
 午前10時集合(雨天中止)
 近鉄奈良線枚岡駅
 近鉄奈良線瓢箪山駅
 午後3時頃の予定
 費用 100円(資料・保険代)
 敷物・飲物・弁当は各自持参
 定員 30人
 申込締切 5月20日(金)必着

絵画教室生徒募集

油絵と水彩画教室の
 生徒を募集します
 期間 平成28年4月から
 平成29年3月まで
 毎月3回
 費用 2,000円
 申込締切 1月22日(金)
 定員 若干名
 往復ハガキには、油絵教
 室か水彩画教室か明記の
 こと。応募者多数の場合
 は抽選となります。

グリーンパルフェスタ

演目

カラオケ・民舞・新舞踊・フォークダンス
 大正琴・二胡・文化箏・三味線・吹奏楽
 コーラス 等

開催日

平成28年2月14日(日)
 開場：9時30分
 開演：10時から16時

第26回ヘルシーウォーキング

高田川千本桜を見物します。(コース約6km)

日時：4月2日(土)
 午前10時集合(雨天中止)
 集合場所：近鉄大阪線大和高田駅
 解散：近鉄大阪線大和高田駅
 午後3時頃の予定
 費用：100円(資料・保険代)
 敷物・飲物・弁当は各自持参
 定員：40名
 申込締切：3月18日(金)



地域の介護

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やそのご家族を社会全体で支えていく仕組みです。高齢になっても、いつでも健康で元気に過ごしたいというのは万人の願いですが、「介護が必要になる」のは限られた人だけでなく誰にでもその可能性があります。

とは介護保険サービスを利用していつでもいきいきと健康で、安心して生活が送れるように手助けすることがあります。又、介護される家族は病気や介護の事がよくわからず、つい「頑張つて」接してしまうことがあります。介護生活が長引くにつれ、「頑張りが足りない」事態に陥ることが少なくありません。介護する人の負担を減らし、生活を支えていくことも介護保険は大きな役割を担っています。

地域包括支援センター
 みのわの里 三村 洋子

地域の健康情報

「感染性胃腸炎を予防しましょう」

秋～冬に罹る人が増え、1月にピークを迎えるのが感染性胃腸炎です。原因はノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスによるものが多いです。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染と汚染された食品を食べることによる感染があります。

予防のポイント

- ① ノロウイルス、ロタウイルスは以下の対策で予防しましょう。ロタウイルスのみ任意予防接種もあります。
- ② 二枚貝は生では食べない。
- ③ 帰宅時や食前には流水・せっけんによる手洗いを行う。



- ③ 調理用品などの消毒(まな板、包丁などは85度以上の熱湯で1分間加熱消毒)
- ④ 嘔吐物のついた衣類、床などは次亜塩素酸ナトリウム(濃度は200ppm以上)を使って消毒する。家庭用の塩素系漂白剤の場合には約200倍程度に薄める。※塩素系漂白剤の使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。

中保健センター
 072-965-6411

