

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

あけまして
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。

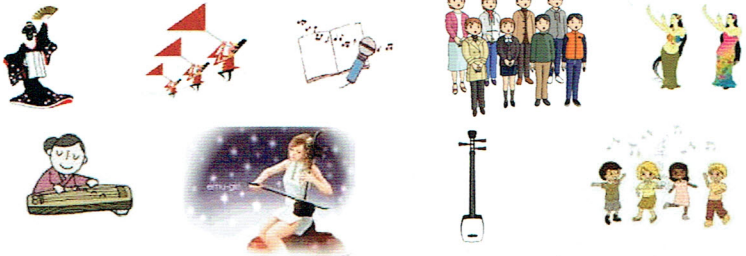
グリーンパル企画運営委員会では、地域に根ざした色々な事業を実施してまいりました。特に昨年は「まちづくり意見交換会」のご意見を反映した事業「市内街歩き(健康ウォーク)」を開催し、多くの皆様に参加いただきました。

今年も、皆様からのご意見や新しい事業の提案があれば、どんな取り入れ地域の皆様と一緒に「安心・安全なまち」「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ますので今後ともご支援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。

グリーンパルフェスタ

◆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・大正琴・二胡・三味線・文化箏・コーラス等



開催日 平成27年2月8日(日)
開場 9時30分
開演 10時から16時

市内街歩きシリーズ (健康ウォーク)

第四回市内街歩き (健康ウォーク④)

地域の文化財、企業、施設を見学し、ウォーキングで健康づくりをしながら、地域の魅力を再発見していただくという中保健センターとの協賛で実施いたします。このよきよきな企画、第四回が今年度最後となりますので、健康ポイントカードで市内街歩きを2回以上参加の方に参加賞を、又、特定健康診査と、がん検診を3項目以上受診された方には達成賞をプレゼントします。

日時 2月18日(水)
午前9時30分
集合・出発 中鴻池リージョンセンター
コース 緩衝緑地公園―川中邸―(株)雅舎(文楽人形工房) 約7km

解散 近鉄吉田駅前
午後3時頃
申込締切 2月6日
申込方法 往復ハガキ 一人一枚
第四回と明記のこと
弁当・飲物・敷物・各自持参のこと
雨天の場合は中止します



第五回市内街歩き (健康ウォーク⑤)

日時 5月20日(水)
午前9時30分
集合場所・時間 近鉄奈良線河内永和駅



コース 長栄寺―大阪商業大学アーミューズメント研究所―田辺聖子記念館―司馬遼太郎記念館―小坂神社―彌榮神社 約6km
解散 近鉄河内小阪駅前
午後3時頃
申込締切 5月8日(金)
申込方法 往復ハガキ 一人一枚
第五回と明記のこと
弁当・飲物・敷物・各自持参のこと
雨天の場合は中止します
費用 300円
定員 50名

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、時間にゆとりのできた方、企画運営委員になりませんか。企画運営委員って何?と思われる方もあるので、先日実施したバルーン教室の様子について報告します。

バルーン教室も今日が3回目、先生が「今日が最後です。おさらばをしましょう。では、ネズミを作りましょう」と言われたので、みなさん、バルーンの基本のネズミ作りにかかりました。バルーンをポンプで膨らませますが、生徒さんが膨らませば、まるでダイエツト腹のピフォア(三段腹?)です。先生が膨らませば、アフターでスマートに膨らんでいきます。次に膨らませたバルーンがしぼまないように力を結びます。指先に力を込めるのですが、大変です。ようやく結ばれた後は、だんごづくり、もとに戻らないように、ねじったところを小指と薬指で挟むのですが、すぐにもとに戻ってしまいます。こんなことを続けてようやくネズミが完成します。その後は、先生からの課題に答えて色々なものを作り、最後は生徒さんに自分の気に入った作品を持っていただき、記念撮影をさせていただきました。

地域探訪シリーズ③ はるみや保育園を 訪ねて

今回訪問したはるみや保育園はCリージョンセンターの南端にあり、元々東大阪市の保育所で、経過を経て昨年の9月に新たに私立保育園として、開設されたユニークな保育園です。

新築になった保育園は、新たなスタートをきったばかりですが、開設から40年の歴史を持つ市立保育所としてのDNAは今も息づいていて、保育理念として「児童福祉法に基づき、家庭との連携をはかりながら、一人ひとりの子どもたちの健やかな成長発達を共にめざし、地域における子育て



私立保育園となった今後は公立の保育所にはない独自性を活かした新たな運営

このように恵まれた環境にある保育園は地域にも開かれています。

連絡先 ☎06-6744-2748

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」(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。
 なお、「往復ハガキ」と記載の無い場合は不要です。

健康料理教室

日時 3月1日(日)
 10時30分～
 場所 二階料理室
 内容 家の調味料で中華
 献立 ・酢豚
 ・エビチリソース
 ・ナムル
 ・酸辣湯
 ・マンゴープリン

費用 1,000円
 定員 16人
 (多数の場合抽選)
 申込方法 往復ハガキ
 申込締切 2月13日(金)必着
 (献立内容を変更する場合があります)

落語会 グリーンパル寄席

日時 3月8日(日)
 13時30分～
 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 先着順

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27年4月から平成28年3月まで
 毎月3回。写生会3回
 展示会は2回
 費用 2,000円(2ヶ月)
 申込締切 1月30日(金)
 申込方法 往復ハガキに希望教室名(油絵か水彩画どちらかを明記)
 応募者多数の場合は抽選となります。

ふれあいグラウンド ゴルフ大会(予定)

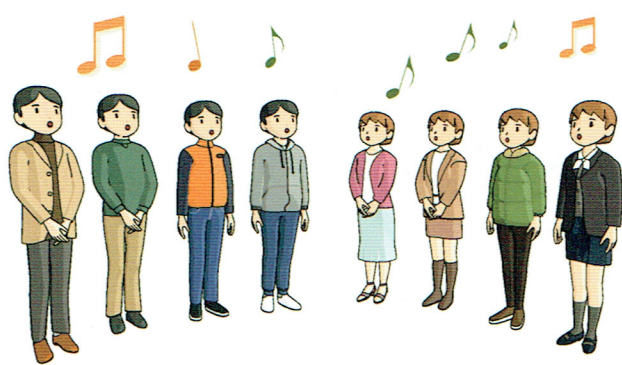
日時 5月22日(金)
 受付 鴻池スカイランドにて
 12時30分～13時
 費用 2000円(保険費品代)
 定員 100名
 【注】クラブ・ボールは各自持参して下さい。
 対象者 グリーンパル管内の方
 申込方法 往復ハガキ
 申込締切 4月末日必着

やさしい法律の話

日時 5月31日(日)
 13時30分～
 15時30分
 場所 二階 会議室
 内容 「安心できる遺言書の作り方」
 終了後個別相談もあります。
 講師 元光久義先生
 費用 無料
 定員 30人
 申込締切 5月15日(金)
 申込方法 往復ハガキ

第3回グリーンパル みんなで歌おう

日時 2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、歌集をお持ちの方は200円
 定員 50名
 申込方法 往復ハガキ
 申込締切 1月16日(金)必着



第4回グリーンパル みんなで歌おう

日時 5月3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
 定員 50名
 申込方法 往復ハガキ
 申込締切 4月17日(金)必着

地域の健康情報

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の節目の歳には
成人歯科健診を受け、歯・口の健康づくりをしましょう!!

歯・口の健康は「おいしく食べる」「楽しく話す」など豊かな人生を送るために欠かすことができないものです。

40歳を境に歯周病が急増しています。歯周病とは、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから出血したりする慢性炎症です。出血や痛みなどの症状が軽いため治療を受けずに進行し、歯を失う原因となることがあります。

【対象年齢】市内在住の満40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の方

【受診期間】該当年齢期間中(翌年の誕生日の前日まで)

【健診内容】問診、口腔内検査、歯科保健指導

【健診費用】該当年齢期間中、1回に限り無料
 なお処置等が必要になった場合、料金は自己負担となります。

【受診方法】取扱い医療機関一覧は市ウェブサイトにも掲載しています。

歯科医療機関名	所在地	電話
植村歯科医院	今米1-2-1	072-962-2680
クモン歯科医院	加納1-5-13	072-961-6480
堤歯科小児歯科	加納3-5-10	072-966-6471
小谷歯科医院	加納7-25-7-26	072-872-1165
すこやか歯科	鴻池町1-1-72 イオン鴻池店1階	06-6746-8241
平田歯科医院	鴻池町2-1-2	06-6745-0118
山形歯科医院	鴻池町2-4-3	06-6744-2348
福住歯科医院	鴻池本町2-26	06-6744-1278
西田歯科医院	鴻池元町2-2	06-6745-0983
大枝歯科医院	鴻池元町9-15	06-6745-0763
安部歯科医院	新庄2-8-13	06-6744-4114
東野歯科クリニック	中新開1-2-19	072-965-7933
西村歯科医院	中野2-9-14	072-961-2034
やぎ歯科医院	西鴻池町1-2-26	06-6746-6662
青木歯科医院	西鴻池町2-4-20	06-6746-1948
今井歯科医院	東鴻池町5-1-58	072-963-3422
阪口歯科医院	南鴻池町2-1-23	06-6744-5518
伊藤歯科医院	南鴻池町2-7-23	06-6744-1417
横田歯科医院	横枕2-27	072-966-7767
久保デンタルクリニック	横枕西1-5	072-968-4618
平井歯科クリニック	吉原1-12-13	072-961-2400

問い合わせ先 東大阪市中保健センター 072-965-6411 竹原陽子

第24回ヘルシーウォーキング

「日本さくら名所100選」にも選ばれ、歴史のあるまち大和郡山の城跡を訪れます。
 日時 4月4日(土)
 午前9時30分集合
 (雨天中止)
 集合場所 JR大和路線
 (関西本線 郡山駅)
 費用 200円
 (保険、資料他)
 定員 100名
 申込方法 往復ハガキ一枚



地域の介護

「はじめていますか?」

「介護予防」

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。介護予防のポイントには、①運動機能の向上・状態に合わせた目標を立てる、無理をしない、水分補給をしっかりとる。②栄養改善・エネルギー、たんぱく質をしっかりと取る。③口腔機能の向上・歯みがき等の口腔ケアと口腔体操をしっかりと行う。④閉じこもり予防・趣味を持つ、地域の活動に参加するなど、外出機会を増やす。⑤認知症予防…「記憶力」「注意力」「計画力」を鍛え、気になる兆候があれば、早めに医師に相談する。⑥うつ予防…ストレスをためず、おかしいと思ったら、すぐに医師に相談する。以上6つです。東大阪では、介護予防の取り組みのために、各種介護予防プログラムを行っており、また、地域包括支援センターでも介護予防教室を行っています。介護予防に関するご相談は、担当の地域包括支援センターにお問い合わせて下さい。(地域包括支援センターみのりの里 管理者 齋藤 晃)

