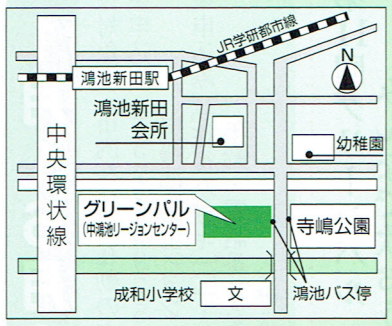
平成29年1月1日発行　VoL.73　発行部数25,000　恩智川、国道308号(築港・枚岡)、中央環状線に囲まれた地域の全世帯に配布しています。　〒578-0975 東大阪市中鴻池町2-3-13 ☎06-6744-2748



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

明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。

グリーンパル企画運営委員会では、本年も地域に根ざした色々な事業を実施してまいりたいと思っていますので、今後ともご指導ご鞭撻をいただけますようお願い申し上げます。

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。

子育てのヒント

こどもの行動は理由があります

困ったなと思うこどもの行動には、理由があります。こんなことはありませんか？

いざ出かけようとしたとき、くつをはかせようとするとひっくり返って抵抗したり、何かにつけて「いや」と抵抗したり。

1歳半くらいから「自分で」という気持ちが言葉や行動ではっきり示されるようになります。

こども同士の関係では他の子の行動に同調したり、物の取り合いなども見られます。

おやごさんにとっては、どうしたらいいのか悩まれることも多いと思います。

見方をかえてみると、自我が育ってきている証拠なのです。自己決定がしたいのです。

自分でしようとしているとき大人が一方的にしてしまったりすると、こどもは抵抗したり、拒否します。こどもの気持ちが向いていないときも同様です。

一呼吸おいて、前述のお出かけする前の場面を想定すると、「いややったの？この靴いやなの？じゃこれとこれとどっちがいい？」ときいてみてください。(二つのうちから一つを選ばせるのも、この時期の発達に合わせた方法です)拡大してきた自我によりそい、自己決定できる機会を持たせてあげてください。気持ちを立て直したり、新しい場面に適応できるように、時間をかけた援助が必要です。

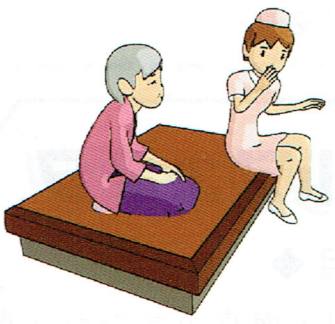
(子育て情報発信　ぷらっとホーム)

地域の介護

「訪問看護」をご存知ですか？

近年、「病院療養」から「在宅療養」へと療養が移行し、「24時間体制で連絡可能」「連携する医療機関や訪問看護ステーションと適切に情報共有している」など積極的に在宅医療に取り組む体制を整えたクリニックや診療所が増えています。そこで、主治医と連携を図りながら住み慣れた自宅で療養をする方のために、訪問看護ステーションから看護師が自宅を訪問し基本的な看護技術はもちろん、「医師がいない場面での判断力」「ご家族とのコミュニケーション力」「在宅医など関係者との関係調整力」などスキルを活かして在宅で安心して過ごせるように看護を提供します。主な看護は全身状態の観察、医療処置、療養上の世話、リハビリテーション、ターミナルケア、主治医との連携、療養環境アドバイス、ご家族への支援等です。24時間体制や緊急時体制、休日、祝祭日体制を整えている訪問看護ステーションも多くなり、急な夜間の対応も心配いりません。安心して在宅で療養するためにも「訪問看護」が必要な方は医療機関、担当ケアマネージャーや地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

地域包括支援センター　みのわの里
看護師　甲斐　真理子



グリーンパル広場

子育て情報発信「ぷらっとホーム」

「ぷらっとホーム」は平成26年度の「まちづくり意見交換会」(中鴻池リージョンセンター)のグループの中から発足しました。

私たちのおもい…

子育ては親育て。情報はたくさんあるけれど、いざ！という時には、誰に相談しましょう？

そんな時に、ここに“ぷらっと”来たら誰かとつながることができる！どこに相談したらいいかわかる！

そんな居場所“ホーム”をつくりたくて集まりました。

まだまだできることは少ないけれど、いつかはもっと、たくさん仲間が増えて、市といっしょにできることが増えていきますように！と、目標は大きく持っています。

これからは…

今は「子育て」にしぼっていますが、いずれは子育てに限らず、まちの「情報発信基地」を目指しています。

子どもだけではない！親だけではない！大人も子どもも！

おじいちゃん！おばあちゃん！障がいのある方も！

まちに住むみんなの笑顔がいっぱいある「まちづくり」のための情報発信をしていきたいと考えています。

募集中！！
いっしょに活動してくれる方、下記まで連絡ください

「ぷらっとホーム」　代　表　濱田　浩一
〔連絡先：080－8326－4296〕
副代表　佐藤　慶美
〔連絡先：090－3653－2815〕

コラム「グリーンパル広場」開設にあたって

このコーナーでは、リージョンセンター地域内で活動されている団体等の方々とコミュニケーションをはかりながら、情報や、活動を伝えて行くことができたらと考えて設けました。年3回の発行なのでなかなか難しいと思いますが、記事内容については、ご相談の上掲載しますので、ご協力をお願いします。

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。）

第11回グリーンパル みんなで歌おう

日　時　2月5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　40人
申込締切　1月20日（金）必着
第11回と明記して下さい。

第12回グリーンパル みんなで歌おう

日　時　5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、歌集をお持ちの方は200円
定　員　40人
申込締切　4月21日（金）必着
第12回と明記して下さい。

健康講座③

日　時　2月15日（水）13時30分～15時30分
場　所　一階 多目的ホール
内　容　生活習慣病予防
費　用　無料
定　員　40人
申込締切　2月10日（金）必着

健康料理教室

日　時　3月5日（日）10時30分～13時30分
場　所　二階 料理室
内　容　キャベツ丸ごといただきます！
・キャベツのキッシュ
・キャベツとじゃこのサラダ
・山盛りキャベツの豚汁
・ヨーグルトチーズケーキ
献立他
費　用　1,000円
定　員　16人
申込締切　2月17日（金）必着

落語会 グリーンパル寄席

日　時　3月12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　申込不要（先着順）

ふれあいグラウンドゴルフ大会（予定）

日　時　5月19日（金）
受　付　鴻池スカイランドにて12時30分～13時
費　用　200円（保険・賞品代）
定　員　100人
対象者　グリーンパル管内の方
申込締切　5月5日（金）必着

ラジオ体操

日　時　6月7日（水）13時30分～16時
場　所　一階 多目的ホール
費　用　無料
定　員　40人
申込締切　5月26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
講　師　櫻井聡（あきら）先生
期　間　平成29年4月から平成30年3月まで
油　絵　月曜日　毎月2回
水彩画　火曜日　毎月2回
時　間　13時30分～16時30分
場　所　一階 美術工芸室
写生会2回・展覧会2回
費　用　2,000円／月
申込締切　1月27日（金）必着
定　員　若干名
申込方法：ハガキには、油絵教室か水彩画教室かを明記のこと。

櫻井先生を紹介します

近代日本美術協会委員
豊中市美術協会会員
昭和48年　大阪市生まれ
平成8年　京都市立芸術大学卒業
平成18年　フランス　ル・サン初出品・初入選後平成26年に至るまでフランス　ル・サンに連続入選をしている。

櫻井先生の作品

「摂津峡」

第28回 ヘルシーウオーキング

井手町玉川両岸に咲き乱れる桜、傍らに咲く山吹の花とのコントラストは圧巻です！

日　時：4月1日（土）午前10時集合（雨天中止）
集合場所：JR学研都市線（片町線）三山木駅
解　散：JR学研都市線（片町線）三山木駅　午後3時頃の予定
費　用：100円（資料・保険代）弁当、飲物、敷物は各自持参
定　員：40人
申込締切：3月17日（金）

JR三山木駅から玉川の桜並木へ往復7kmほどを歩き、井手町の桜祭りを楽しみます。

フォークダンス（初心者クラス）

日　時　4月27日（木）
5月25日（木）
6月22日（木）
7月27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　3月24日（金）必着

スポーツ吹矢を始めませんか

スポーツ吹矢は、平成10年（1998年）に日本で生まれた新しいスポーツです。スポーツ吹矢式呼吸法により、高血圧や腰痛予防、認知症防止にも効果があるといわれています。

日　時：4月12日（水）
5月10日（水）
6月14日（水）
7月12日（水）
13時30分～15時30分
場　所：1階多目的ホール
費　用：2,000円（4回分）上靴は各自持参
定　員：10人
申込締切：3月31日（金）必着

グリーンパルフェスタ

◆演目◆

吹奏楽・コーラス・二胡・南京玉すだれ・劇
大正琴・文化箏・民舞・新舞踊・太極拳
フォークダンス・アカペラ・カラオケ・ピアノ

開催日：平成29年2月12日（日）
開　場：9時30分
開　演：10時から16時

当日（12日）が衆議院議員総選挙投票日となった時は26日（日）に延期となります。

地域の健康情報

健診結果のHbA1cをご存知ですか？

「HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）」は、糖尿病に関する検査項目です。過去1～2ヶ月間血糖値がきちんとコントロールできていたかを示しています。HbA1cが6・5％以上の方は、糖尿病の疑いが強くあります。

東大阪市の平成26年度特定健診の結果から、血糖値の高い人が、健康な人より多かったのは①喫煙している②20歳の時の体重と比べて10kg以上増えた③歩く時間は1日1時間未満④同年代の人と比べて歩く速度が遅い⑤食べる速度が速い⑥夕食を食べてから2時間以内に寝る、といった生活習慣でした。

中保健センターでは、血糖値が高めの方の食事改善サポートとして、「糖尿病の個別食事相談」を行っています。「糖尿病食ってどんな食事？」「主治医から指示エネルギーが出たけれど、何をどれだけ食べたらいいの？」とお困りの方はぜひご相談ください。日時等の詳細は、お問い合わせください。

東大阪市中保健センター
☎072－965－6411