

健康・福祉

「大人の初めての初めての料理教室」のお誘い

自分で料理をしてみたいが、「包丁を使ったことがない」「調理方法を知らない」「難しいことはできない」という方のための教室です。

少人数でゆっくりと食事作りを楽しみます。初めての方大歓迎ーさあ、チャレンジしてみませんかー！

時 9月13日・27日、10月11日・25日の各木曜日と12月14日(クリスマス会)の金曜日(全5回) 午前10時～午後0時30分

所 保健福祉センター

対 男女問わず、料理経験がない方
一人で料理ができるようになりたい方

内 講話・調理実習

講師 管理栄養士

￥ 300円

持 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん・お茶・お箸・上靴
員 8名程度

申込開始 8月1日(水)

申・問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎738-3813

「レッシーチャレンジ離乳食」のお誘い お子様と一緒に参加してみませんか。

子育て中の困り事に「離乳食の進め方」があげられます。初期・中期・後期・完了期、それぞれの時期に必要なことを楽しく学び、離乳食に対する不安を解消しましょう。

カンタン手作り、愛情たっぷり離乳食を味わってください。
育児相談もできます。

時 8月10日(金) 午前10時～正午

所 保健福祉センター

対 4か月～1歳半のお子様の保護者

内 講話・試食(保護者のみ)

￥ 無料

持 筆記用具・お茶

員 10組(先着順)

申込開始 8月1日(水)

申・問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎738-3813

被爆二世健康診断事業の実施について

対 府内に在住する被爆二世で受診を希望される方

￥ 無料

申 9月3日(月)から10月31日(水)の期間に池田保健所(☎751-2990)にご連絡ください。

問 大阪府健康医療部保健医療室 地域保健課 疾病対策・援護グループ

☎06-6944-9172(直通)

永寿荘公開講座のご案内

～みんなで実践！ハンドケアマッサージ～

ハンドケアマッサージをすると血行が良くなり手先も温まります。実際にマッサージの方法を学び、参加者同士で実施し、心身ともにリラックスしませんか。

対 65歳以上の町民

時 ①8月10日(金)

②8月24日(金)

午後1時～2時30分

内 ハンドケアマッサージの方法を学び実践

※2回とも同じ内容です。

所 永寿荘

員 10名

￥ 無料

講師 入江和子氏(余野在住)

持 筆記用具

申・問 8月1日(水) 10時～

永寿荘 ☎739-0097

(午前10時～午後4時30分)



豊寿荘公開講座のご案内

～コーヒーを楽しむ～

おいしいコーヒーの入れ方を学びながら、自分が入れたコーヒーを飲みませんか？

対 65歳以上の町民

時 ①8月8日(水)、②8月22日(水)、

③9月12日(水)、④9月26日(水)

午後2時～3時

内 ①、③ おいしいホットコーヒーの入れ方(コーヒー、茶菓子つき) * 2回とも同じ内容です

②、④ おいしいアイスコーヒーの入れ方(コーヒー、茶菓子つき) * 2回とも同じ内容です

所 豊寿荘

員 15名

￥ 500円

講師 原静雄氏(東ときわ台在住)

持 筆記用具

申・問 8月1日(水) 10時～

豊寿荘 ☎738-0814

(午前10時～午後4時30分)



とよの健康づくり

Vol.14

老人福祉センター (豊寿荘・永寿荘)で 健康づくり・介護予防



健康寿命を延ばすために、今できること、やってみたいことを見つけませんか？

健康寿命とは、日常生活に制限のない期間のことです。年齢を重ねるにつれ、無病息災とは遠ざかりますが、「私は元気！」「毎日が楽しい！」「ご飯が美味しい！」と思う気持ちが大切です。

平成30年度から2か所の老人福祉センターでは、健康づくりのプログラムをたくさん開催しています。お気に入りを見つけて参加してみませんか？

食

見てみて・
食べて



趣味

囲碁・将棋・
パソコンなど

運動

太極柔力球
いき百など



ミニ健康講座 ハンドケアなど



問=豊寿荘 ☎738-0814、永寿荘 ☎739-0097

健康相談を実施しています

老人福祉センター（豊寿荘、永寿荘）では、保健師による健康相談を実施しています。血圧測定もしていますので、お気軽にご利用ください。

豊寿荘

実施日：毎週月曜日、水曜日、金曜日（休館日を除く）

時間：午前10時～正午

場所：豊寿荘 健康相談室

予約：要 保健福祉センター ☎ 738-3813

永寿荘

実施日：毎週水曜日（休館日を除く）

時間：午後1時30分～3時30分

場所：永寿荘 健康相談室

予約：要 保健福祉センター ☎ 738-3813

健診の結果を
詳しく知りたい

血圧を測って
ほしい

生活習慣病を
予防したい





認知症になっても安心して暮らすため



高齢者こころの健康相談

認知症やうつなど、高齢者のこころの悩みを一緒に考えます。

時＝毎月第1火曜日（予約制）

次は 8月7日、9月4日

所＝保健福祉センター 相談室

※本人が相談に来所できない場合は、電話にてその旨ご相談ください。

認知症サポーター養成講座

（出前講座）

認知症について正しく理解をし、本人や家族を温かく見守り支援する人を「認知症サポーター」と言います。町では安心して暮らせるまちづくりを進めています。ご近所、お仲間と一緒に認知症について学習しませんか？

講座申し込み希望の方は、地域包括支援センターまで

問・申＝地域包括支援センター ☎733-2800

コラム 介護予防

杖の「長さ」「種類」は合っていますか？

筋力が低下したり、体にマヒがあったりすると歩く時のバランスが不安定になります。また、長い時間同じ姿勢を保つことが難しくなり、杖や歩行器などを使う機会が増えることとなります。杖にはT字杖や4点杖などいくつかの種類があります。歩行器にも多くの種類があります。体の状態や歩行能力に合わせて適切な器具を選ぶことが必要です。

特に、杖の長さや歩行器の持ち手の位置をきちんと合わせる必要があります。高さ調節が可能な機種をお使いの場合は、歩きやすい高さに調整することが必要です。長さ調整ができないタイプの杖でも、販売店などで適切な長さにカットしてもらうことができる場合があります。最初に合わせた長さが適切な場合もありますが、長い間使い続けている間に筋力や姿勢は徐々に変わってきますから、定期的に杖の長さや歩行器の持ち手の高さは調整することが必要な場合があります。時々少し歪んでいる杖を持っている方を見かけますが、折れ曲がった杖を使い続けると破損することがありますから、新しいものの利用を検討することが必要になります。

（作業療法士 山田 剛）



問＝地域包括支援センター ☎733-2800

永寿荘・豊寿荘公開講座のご案内 食トレ～見てみて・食べて～

シニア世代の皆さん!!手間なしクッキングで健康・元気を維持していきましょう。

対＝65歳以上の町民

時＝豊寿荘9月4日(火)午後1時30分～2時30分
永寿荘9月10日(月)午後1時30分～2時30分

内＝調理デモをご覧いただいた後に試食があります。

員＝15名

￥＝無料

講師＝管理栄養士(保健福祉センター)

持＝お茶・筆記用具

その他＝永寿荘～豊寿荘間の送迎バスがあります。詳しくはお問い合わせください。

申＝8月1日(水)午前10時～

問＝豊寿荘 ☎738-0814(午前10時～午後17時)
永寿荘 ☎739-0097(午前10時～午後17時)

交通事故発生状況

(平成30年6月中の速報値)
豊能警察署交通課

種別	豊能町	能勢町	合計
人身事故	1件	1件	2件
死者数	0人	0人	0人
重傷者数	0人	0人	0人
軽傷者数	1人	1人	2人
物損事故	19件	22件	41件
総件数	20件	23件	43件

しっかりとルール守って 事故防止気をつけて! あおになっても 右左
交通ルールを守りましょう
豊能町交通事故をなくす運動推進本部

昨年とのごみ量比較 (5月分)

単位: トン

	今年	昨年	対前年比
可燃ごみ	402.14	422.24	-4.8%
粗大ごみ	19.26	17.79	8.3%
不燃ごみ	14.61	15.40	-5.1%
蛍光灯	0.09	0.12	-25.0%
乾電池	0.26	0.33	-21.2%
空きビン	10.33	11.27	-8.3%
空きカン	3.66	3.66	0.0%
紙類等	43.20	42.45	1.8%
容プラ※	15.59	15.94	-2.2%
ペットボトル	2.92	2.87	1.7%
植木剪定くず	13.00	14.50	-10.3%
食用廃油	0.12	0.20	-40.0%
小型家電	0.11	-	-
計	525.29	546.77	-3.93%

※容プラ・・・容器包装プラスチック類
(注) 速報値のため数値が変わることがあります。

【8月】資源とごみの収集日～分ければ資源、燃やせばごみ～

	可燃ごみ	不燃ごみ	紙類等	空きビン	空きカン	容器包装プラスチック類 ペットボトル	植木剪定くず	
余野・川尻・木代・切畑・野間口 高山・牧・寺田・希望ヶ丘	火・金	8	15	15	22	1 15	8 22	8
吉川・ときわ台	火・金	9	16	16	23	2 16	9 23	22
東ときわ台	月・木	14	21	21	28	7 21	14 28	1
光風台	月・木	10	17	17	24	3 17	10 24	15
新光風台(保の谷含む)	火・金	9	20	16	23	6 20	13 27	22

粗大ごみ
有料・予約制(環境課☎736-1190事前に申し込みしてください)
受付時間:午前9時～午後5時

食用廃油
役場本庁・吉川支所に回収ボックスを設置(各施設午前9時～午後5時まで投入可能、土・日・祝日・年末年始は投入不可)

使用済小型家電
役場本庁・中央公民館・吉川支所・西公民館に回収ボックスを設置(各施設開庁時間中に投入できます)

や かん ちゅう がっ ころ べんきょう せい と ぼしゅう

夜間中学校で 勉強しませんか (生徒募集)

いろいろな事情で小学校や中学校を卒業できなかった方、実質的に十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方、夜間中学校でいっしょに勉強しましょう。

①入学受付は、年2回あります。2018年度の9月入学受付は2学期の始まる8月末から9月10日(日)です。
ただし、学校の休業日(土・日・祝)は除きます。

②「あいうえお」のひらがなから勉強できます。

③2018年4月1日で、中学校を卒業していない、または、実質的に十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した、15歳以上の方が入学できます。

④授業料はいりません。⑤大阪府に住んでいる方が入学できます。⑥外国籍の方も入学できます。

問=豊中市立第四中学校夜間学級 ☎06-6863-6744(午後1時～9時)
豊能町教育委員会 教育支援課 ☎739-3427