

- (2) 公民分館だより
- (3) 福祉だより
- (4) 美しい街だより
- (5) 新自治会だより
- (6) 防犯だより
- (7) 連協だより
- (8) お知らせ

新千里東町

ひがしおか

東町連協・公民分館
校区福祉・防犯東丘
合同編集委員会 発行
編集責任者 山田寿太郎
発行部数 4700 部

平成20年 4月より「特定健診・特定保健指導」が始まりました。

豊中市では、生活習慣病などの「有所見者」の割合が次の様になっています。

- 肥満約・・・ 約2割
- 脂質異常・・・ 約3割
- 貧血症・・・ 約3割
- 高血圧症・・・ 約5割

いくつものリスクが重なった危険な状態を「メタボリックシンドローム」と名付けて注意を呼びかけることになりました



高血糖

肥満

三つ以上の危険因子を併せ持つ人は、心疾患発症の危険度が、持たない人に比べ
3.6倍



高脂血

高血圧

健診が新しく変わりました
「特定健診」は生活習慣病を併せ持つ「メタボリックシンドローム」・内臓脂肪型肥満症候群の早期発見と進行抑制を目的とします。

対象者 実施年度で40歳～74歳で医療保険加入者(毎年4月1日現在の加入者)で被保険者・被扶養者が対象です。

詳しいことは健康保険証を発行したところにお問合せ下さい。以上は6月3日
東町会館ふれあいサロンで行われた豊中市健康づくり推進課の説明会資料から
した。当日の受講者は約60人で自身の健康についての質問も活発でした。編集部



メタボ



特定健診を積極的に利用しましょう

特定健診

特定保健指導が始まる

メタボ・・・を予防し解消しましょう



メタボリックシンドローム

「メタボ」予備群の割合
男性は2人に1人
女性は5人に1人

「メタボ」の診断基準値は

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

腹囲の測り方

- ① 腕を下げ両足を揃えて立つ
- ② 軽く息を吐いた状態
- ③ 素肌の「おへそ」の位置で水平に測定する

※「おへそ」が脂肪で下方に下がっている場合は肋骨下縁と前腸骨稜上縁の中間点で測定する

脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満

血圧

収縮期血圧 130/mmHg以上
拡張期血圧 85/mmHg以上

血糖値

空腹時血糖 110mg/dl以上

新しい健診と保健指導の流れ

① 健診の受診券

② 受診結果についての情報

異常なし

た段階
(リスクが出始めた段階)

りだした段階
(リスクが重なりだした段階)

特定保健指導



公民分館

東部スポーツ大会

5月11日(日)9中で開催された。あいにく前日の雨のためグランドゴルフは出来ませんでしたが、屋内競技のファミリーバドミントンはにぎやかに開催された。12分館中3位という成績であった。参加していただいた皆様お疲れ様、健闘を称えます。



土と親しむ

玉利昭雄さんが丹精込めて育てられたタマネギ・ジャガイモを皆で収穫。8月2日、3日の宿泊カレーパーティの食材確保に汗を流しました。



5月28日 タマネギ収穫 6月25日 ジャガイモ収穫

囲碁教室 5月7日、21日、6月4日、18日、将棋と碁を西・谷口・上崎師匠に名人めざし頑張ろうと指導を受けています。

社会見学



6月7日(土)例年より入梅が早く天候を案じたが、幸い晴天に恵まれ一同43名。8時に東丘小学校西門前を出発し、兵庫県日高町を目指した。渋滞にもあわず順調に10時過ぎ「植村直己冒険館」に到着した。まずはビ

デオを視聴し、植村さんの人間性に感動し、展示も興味深く見学できた。

『コウノトリの郷』では午後3時の餌を食べる時間に合わせた観鳥会では、野生化されたコウノトリにも会えて堪能できた。

子供教室

竹細工教室

河村英紀さん、生子さんの指導により、アイデアいっぱいの作品の数々です。

5月17日 手旗ハタハタ人形
6月21日 ツバメとテルテル坊主



外国人と遊ぼう

TIFAのお世話でいつもいろいろな国のお話が聞いたり、楽しい遊びやゲームをします。

5月14日 ネパール
6月11日 ハンガリー



科学で遊ぼう

千里高校の江角先生に科学の原理を解説して頂き、おもしろ科学の勉強をしています。

5月31日 ドラえもんやジロベエに綱渡りをさせる。
6月28日 ツルのお化粧? 七変化を楽しんだ。

ひとり暮らし 八千代クラブ

福 祉
福祉委員会

初夏の嵐山・
太秦めぐり

5月11日(金)9時出発。スムーズに東映太秦映画村に到着。約90分映画村を見学しました。嵐山に移って昼食後、千里とは異なる山と川の緑陰の中を散策。帰路、西本願寺前の京漬物店西利に立ち寄り、16時過ぎ全員無事帰ってきました。梅雨の中休み、少し暑いぐらいの日でしたが嵐山の緑は又格別でした。



東丘小学校体験授業

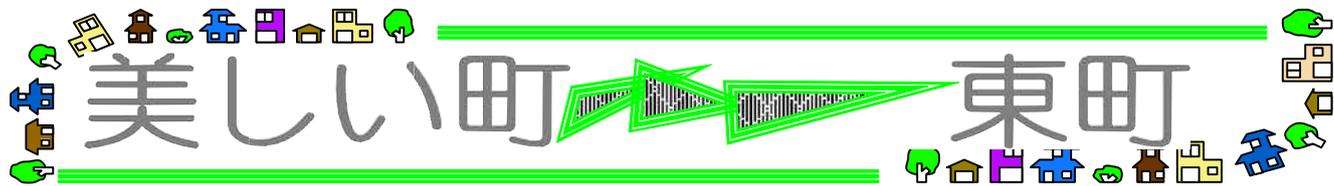
アイマスクと車椅子体験

5月14日(水)東丘小学校4・5・6年生は、福祉委員や“道しるべ”(ボランティア)の人々と共に、体育館の中でアイマスクの体験を、また、車椅子で千里中央のモノレール駅や百貨店まで往復し、街の中にあるさまざまな困難なところ、坂の上り下りを押す難しさなど多くの新しい体験をして、障害者との共生と協調を目指す貴重な時間を過ごしました。



写真A
写真B 写真D
写真C

写真A 体験実習中、丁度車椅子生活者と遭遇。写真B 学校内でアイマスクの着用を体験中。写真C 千里中央やセルシーのショッピング街はにぎやかで楽しい。スロープやエレベーターも大分増えてきた。でも遠回り道がまだまだある。写真D こぼれび道は樹木や草花が一杯で美しく楽しい。最後の坂は上り下りとも力と技が必要。



美しい町 東町

「東町はきれいだった。引越したらわかる」と言う友人がいた。確かに整備された道路や公園は、東町の住人ばかりでなく、隣町からも多くの散歩客を迎えている。

散歩をされている方は、皆さん「いい道だから」と言われるが、「いい道」の条件である「歩きやすさ」だけでは足は向きません。多くの人は四季の移ろいを楽しみながら、安心して歩ける道を求めて東町に来られているのです。

その散歩道を支えているのが美化活動のボランティアの方々です。あちこちで花を咲かせるボランティア、清掃奉仕のボランティアなど、組織・学校・グループだけでなく、個人でも袋片手に、ゴミを拾って歩く方が目につくようになりました。

このような活動が、人のつながりをつくり、東町の美化だけでなく安全面でも大きな力となっていることを感じます。



そんな方は、地域の清掃奉仕や園芸活動にぜひ参加してください。

地域の清掃奉仕隊

- ◆東町アドブロード清掃（こぼれび通り、紅葉橋通り）
毎月 第4日曜日 午前9時から10時
- ◆東町3-3 清掃（住宅周辺）
毎月 第2日曜日
- ◆エルダー東町（こぼれび通り、長谷池周辺）
毎月 第4日曜日 午前9時から10時
- ◆あかしやの丘シニアクラブ
（あかしや橋～中央公園、住宅前府道）
毎月 第4日曜日 午前9時から10時
- ◆第8中学校クリーンタイム 不定期
- ◆東丘小学校クリーンタイム 不定期
- ◆千里阪急ホテル 不定期



八中クリーンタイム

地域の園芸サークル

- ◆八中おやじの会
・八中の周りがどんどん花畑に！
- ◆東丘小園芸クラブ
・秋には豪華な菊花展！
- ◆G・Hガーデニングクラブ
・ハーブでおしゃれなティータイム！
- ◆ジオメゾン花と緑委員会
・いつの季節も花いっぱい！
- ◆あじさいを咲かせる会
・一人一本、里親になってこぼれび通りをあじさいいっぱい！



八中おやじの会による花壇

おめでとう!新しい自治会誕生

OPH新千里東町自治会

OPH新千里東町自治会が、平成20年(2008年)4月13日発足、72世帯(約170人)の家族が誕生し、皆様方の仲間入りの運びとなりました。

自治会員構成として幼児から高齢者まで年齢層も広く、新千里東町自治会連絡協議会の組織の一員として、より良い生活環境の保全、また、地域の安全確保及び近隣の助け合い・交流等につきまして、皆様方のご指導をいただき、地域のお役に立てますよう、

頑張っていきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

会長 磯部 明美



ガーデンヒルズでは

5月11日、午前10時、自動火災報知機で訓練開始を呼びかけると同時に消防署へ連絡、マンション東側芝生に避難。約60人の参加があり、マンション東側で消火器取り扱い訓練の後、マンション火災について、いろいろ教えてもらいました。

煙を吸わないように、体を低くして壁をつたって外へ出るようになど教わり、有意義な訓練でした。



ただ今 消火訓練中

★消火器の設置場所を確認しておきましょう。
★あわてず、落ち着いて。

都市機構(公団)では

都市機構自治会では、集会所のリニューアルを機に福利厚生部を中心に、居住者のふれあいのための「茶話会」を開催しています。

毎回スタッフの手作りお菓子が好評で、参加者は30人を超える盛況ぶりです。折り紙、情報交換など短い時間ですが、「ここへ来れば、顔見知りも増え、何気ないおしゃべりが楽しい」と、うれしい声を聞きます。

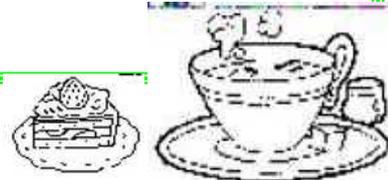
これからも人と人のつながりを大切に、ゆっくりコツコツと続けていきたいと考えています。

茶話会 和やかに

【開催日】 毎月第3水曜日

14時~16時

【場所】 C棟集会所



豊中防犯協議会新年度総会 5月27日 アイボリーホテルに於いて

豊中地域防犯協議会27支部が集結して新年度の総会が開催されました。20年度の活動方針が全会一致で承認され、本部の方針に基づき各支部が地域の安全・安心の犯罪抑止活動に入りました。

東丘支部も[住んで良かった、これからも住み続けたい東町]の町づくりの期待に添えるようがんばってまいります。

地域の安全は地域で守ろうの合い言葉で皆さんと共に安全な町を作ってまいります。



新年度活動指針（平成20年度）

- ◎ 事業者、自治体と連携した[安全・安心の町づくり]の推進。
- ◎ 街頭犯罪、侵入窃盗被害に向けた広報啓発活動の推進。
- ◎ 子どもを犯罪から守る活動の推進。

以上を基本姿勢として、強力に推

進して参ります。

更なるご理解とご協力をお願いいたします。

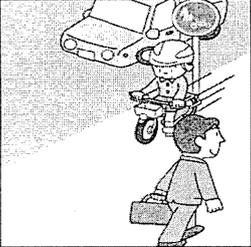
☆ 地域交通安全便り ☆ 6月1日から道路交通法の一部が変わりました。

私達の東町はとくに高齢者交通安全地域として指定を受けています。皆さんが交通ルールを知り、“交通事故に遭わない、事故を起こさない”を合い言葉にして共に行動して行きましょう。

- ◎ 自転車通行について、下のイラストの通り注意を喚起してください。
- ◎ 後部座席もシートベルトの着用になります。
- ◎ 高齢者運転マークの表示が義務化されます。

歩道を通行できる場合

- 自転車歩道通行可の標識のある場合
- 自転車を運転している人が
 - ・ 13歳未満の子ども
 - ・ 70歳以上の高齢者
 - ・ 身体の不自由な人の場合
- 道路工事、駐車車両や交通量の多いなど、車道を安全に通行できない場合

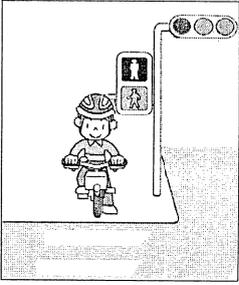


歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しましょう。



交差点の横断方法のきまり

- 自転車横断帯を渡りましょう。
- 横断中の歩行者の通行を妨げてはいけません。
- 横断歩道を通行する自転車は歩行者用信号に従いましょう。



自転車は車の仲間だよ！安全運転をしようね。



☆☆ 防犯標語 ☆☆

- ◎ 町が目が あなたの家を 守るカギ
- ◎ 大丈夫 バックを持つ位置 歩く位置
- ◎ 地域の子どもは 地域で守ろう

ひったくりにご用心

普段から予防に心がけましょう
最近都市機構の団地内道路でひったくりが続出しています。

- ・ カバンは道路と反対側に持つ
- ・ 自転車の前かごには防止カバーを
- ・ ショルダーバッグは斜めかけを
- ・ 家の鍵や携帯電話は身につけて

連協だより

千里東町公園整備計画決る

<今年度整備主要工事予定>

- ① 公園北側もみじ橋通り照明位置の変更と増設工事は今秋実施
地球環境にやさしい「LED」照明になります。
 - ② 公園北側雑木林の竹の間伐地元が協力して秋に実施
 - ③ 保育所西側てによこ広場夾竹桃の剪定・間伐 夏に実施
 - ④ こぼれび通り沿い公園の高木剪定・低木の移植は、秋に実施
- ③、④は、歩道からの見通しを改善するための工事です。
その他、ベンチや案内板の設置を要望しています。
今年度も、皆様にはご協力のほどよろしくお祈いします。

尚、詳細は、自治会役員までお問い合わせください。

ホームページでもご覧いただけます。

(アドレス <http://e-senri.jp>)



3-3から千里中央公園望む

東丘校区主団体役員名簿の件

本年度も、東町主要団体の役員名簿を作成しました。

全戸配布はいたしませんので、名簿の必要な方は各自治会か、又は近隣センター「街角広場」にお尋ね下さい。

「夏祭り・盆踊り」大会



拡大実行委員会を開催

日時 7月26日(土) 19:30~
場所 東町会館にて
自主出店される団体代表者の方、及び、ご協力いただける方は、ご出席をお願いします。
昨年ご協力いただいた方には、事前にご案内をお送りします。

大阪府新千里東住宅建替え



府営新千里東住宅の建て替えが具体化してきました。

大阪府住宅まちづくり部から、建て替えに関する、整備条件が示されました。

この条件で、入札を実施して開発業者を決定することです。

大阪府からは「整備条件に付け加えたいことがあれば、早急に地元でまとめてほしい」と、依頼がありました。

連協では、7月上旬までに意見集約をしたいと考えています。

詳しい内容等は、自治会役員までお問い合わせください。

尚、ホームページでもご覧いただけます。

(アドレス <http://e-senri.jp/>)

福祉ボランティアに参加して地域の仲間入りしませんか?

とくに若い方の、ご参加をお待ちしています。

東丘校区福祉委員会では現在約50人の自主参加者(ボランティア)が活動していますが、メンバーの多くは、福祉以外にも民生児童委員や、自治会役員などでも活躍されています。

永年の参加者も多く、高齢化にもなやんでいます。

新しい、若い方々の参加を、お待ちしております。

皆さんのほんの一部の時間をボランティアに向けて下さい。

活動例には次の様なものがあります。

地域の人々のつながりを、楽しんで下さい。



グループ支援活動の例

福祉委員会の運営

第一火曜日・ふれあいサロン
第三火曜日・子育てサロン
老人介護施設の喫茶サービス
パソコン、写真、ポスターなどの広報活動
小学校の体験学習や清掃活動の支援

個人支援活動の例

話相手、書類本読み、手紙書き
病院通い 薬とり 買い物
車の運転

連絡先 原 6833-6281、
高野 6832-1951



子ども教室

竹細工 7月19日(土) 8月9日(土) 

科学で遊ぼう 7月26日(土) 8月23日(土) 水ロケットで・・・
◎ 水ロケットの準備があります。7月11日(金)午後1時～コミュニティルーム

子ども囲碁 7月2日(水) 16日(水) 8月は お休みです 

宿泊カレーパーティイン東丘 8月2日(土) 3日(日)
◎ 東丘小学校校庭キャンプ泊 詳しい案内書が配布されます。お申し込みが必要です。

土と親しむ 10月収穫予定のサツマイモの苗が植わっています。水やり草取りを心がけましょう。

公民分館 
今年の体育祭は「東丘公民分館ふれあい運動会」と称して10月5日(日)に実施の予定です。
◎ 体育委員会で検討しました上、9月7日(日)19時～東町会館にて実行委員会全体会を開きます。地域、皆様のご協力をお願い申し上げます。

お知らせ



車椅子、無料で貸し出します
東丘校区福祉委員会には数台の車椅子があり、必要な方に期間を問わず、無料でお貸ししています。ご利用下さい。
連絡先 高野6832-1951

アダプトロードの清掃は第4日曜日 午前9時～
次回は 7月27日(日) 8月24日(日) 集合・東丘小学校 体育館前

福祉なんでも相談窓口
《相談日》毎週火曜日10時～12時
《場所》東町会館 管理室
専用電話・06-6834-9448
ファクス・
メール・higashimachi@yahoo.ne.jp

ふれあいサロン 
毎月 第1火曜日
時間 午後1時～3時
7月1日(火) 8月5日(火)
場所 東町会館 2F
おしゃべりをしたり、手芸を楽しんだり、歌ったり、など地域の、皆さんと、楽しくすごす、ひと時です。どなたでもご自由にご参加下さい。

子育てサロン つくしんぼ
毎月第3火曜日午前10時～12時 東町会館で開催しています。参加費 100円 
0歳から2歳児ぐらまでのお子さんをもつお母さんのコミュニケーションをとり易くする目的で始められたものです。福祉委員会のボランティア、市の子育て支援課、東丘保育所の保育士、保健師さんも随時参加、楽しい遊びをしたり育児相談に応じています。

「ソーラン」を踊ろう サークル「笑」会員募集中 
練習日 毎週火曜日19時～20時
場所 東丘小学校コミュニティB
内容 「南中ソーラン・よさこいソーラン」等を踊り、掛け声や笑いで汗を流しています。
◎ ストレス解消です。



新千里東町のホームページ <http://e-senri.jp>

ーギャラリー新設ー
ご自慢の写真を奮ってお寄せ下さい。ギャラリー専用メールで簡単に送信いただけます。