

# 地域福祉通信

摂津市 保健福祉課  
Tel:06-6383-1386



## 7月は“社会を明るくする運動” 強調月間・再犯防止啓発月間です

すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

摂津市では、19の市内の団体・機関で「社会を明るくする運動推進委員会」を結成し、強調月間にあたる7月には、広く市民の皆様への理解と参加を求め、街頭啓発・市民のつどい・地域ミニ集会の開催など多彩な催しを展開しています。

### あなたもできることから始めてみませんか

だれでも参加できるさまざまな催しを行っています。犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くため、今何が求められているのか、そして、自分には何ができるのかを、考えてみませんか。



### ミニ集会のご案内

- テーマ 「思春期の心と支援  
～犯罪心理学の視点から～」
- 講師 芹田 卓身(せりた たくみ)氏  
(大阪人間科学大学心理学部心理学科准教授)
- 主催 摂津市更生保護女性会



令和7年7月8日(火)  
午後7時～午後8時30分  
新島飼公民館

令和7年7月19日(土)  
午後7時～午後8時30分  
安威川公民館

【お問合せ】  
摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

### 小学生向け 認知症サポーター養成講座

クイズやゲームを通して、楽しみながら認知症について学びます。

認知症の人や家族を見守る応援者になろう！

- 日時 令和7年8月5日(火)  
午後2時00分～午後3時30分
- 場所 地域福祉活動支援センター4階
- 対象 小学3年生から小学6年生
- 定員 20人(保護者同伴可)
- 申込み 先着順  
申込フォーム(二次元コード)  
または電話



【お問合せ】 摂津市役所高齢介護課  
電話：06-6170-1561

### 金婚・おしどり夫妻 のお祝い

令和7年9月9日(火)、摂津市民文化ホールで開催する「老人福祉大会」において、表彰を希望するご夫婦を募集します。

- 対象  
金婚夫婦 今年度末までに結婚50周年以上を迎える夫婦  
(昭和51年3月31日以前に結婚)
- おしどり夫婦 今年度末までに夫婦ともに80歳を超える夫婦  
(昭和21年3月31日以前生まれ)

※いずれも、これまでに表彰された人は対象外  
申込み

7月31日(木)までに高齢介護課窓口へ

## やってみよう！人生100年時代の健康維持法 ～骨粗しょう症 あなたの骨、大丈夫？～

- ◆日時 令和7年7月19日(土)  
午後1時00分～午後4時30分(開場午後0時30分)
- ◆場所 摂津市立コミュニティプラザ
- ◆定員 60名程度
- ◆持ち物 お薬手帳(体力チェックを行いますので、動きやすい服装でご参加ください)
- ◆申込み期間 7月1日～定員になり次第受付終了
- ◆申込み方法 ①各公共施設に配架しているチラシ下部申込書を済生会吹田病院本館1階患者相談窓口へ提出  
②FAX 06-6382-2498  
「済生会吹田病院80周年健康講座の参加希望」を明記のうえ氏名(ふりがな)・参加人数(2名まで)・電話番号・住所・第2部体力チェック参加希望の有無を記入し送信してください。  
③左記二次元コードから申し込み



【お問合せ】  
摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 熱中症に注意しましょう

### 熱中症を防ぐポイント

#### ◎暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす

#### ◎こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給
- ・大量の汗をかいた時には、塩あめ、スポーツドリンクなどで塩分を補給

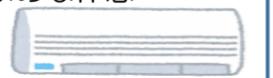
### 涼む場所としてご利用ください

- ☑ 摂津市役所
- ☑ コミュニティプラザ
- ☑ 別府コミュニティセンター
- ☑ 正雀市民ルーム
- ☑ 地域福祉活動支援センター
- ☑ 各公民館

※上記施設の所在地、電話番号、閉庁日は右記二次元コードからホームページの「開放施設」をご覧ください。



【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課  
電話：06-6383-1386



# 食のお役立ち情報

毎月19日は



## 「果物を食べよう」

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富に含まれており、十分に摂取することで、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に繋がります。ぜひ、普段の食生活の中に上手に果物を取り入れましょう。

### 果物の摂取は生活習慣病を予防

果物の摂取が多い人ほど、循環器疾患の発症や死亡リスクが低下することが報告されています。また、1日200g程度の果物の摂取によって、高血圧や肥満、2型糖尿病のリスクが低減することも報告されています。

### 日本人の果物摂取の現状



2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の20歳以上の1日あたりの果物摂取量の平均は約93gと報告されています。

### 1日200gの果物摂取を目標にしましょう



健康日本21（第三次）では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目的に果物の摂取を1日あたり200gとしています。

### 果物200gはどのくらい？



果物200gは中くらいのりんごなら1個。バナナなら2本、みかんなら2個程度に相当します。果物はジュースや加工食品よりも生のまま食べるのが理想です。

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

高齢・障がい・保育

## 介護のお仕事

### ～福祉就職フェア～

☆こどもコーナー  
子育てされている方もゆっくりにご来場いただけます！

#### 【無料体験コーナー】

☆美容コーナー（フェイシャルエステなど）  
ハンドケア・肌質分析・ワンポイントメイク

☆骨密度測定コーナー  
骨の健康を調べてみませんか？

☆住宅相談コーナー【摂津市居住支援協議会】  
お家を探しているけど貸してもらえないなどお困りの方、ご相談ください。

その他

◇お仕事相談コーナー開設

◇【学生限定】

インターンシップ受入れ相談会開催

介護職員・看護師・ヘルパー・調理・生活支援員・ケアマネ・事務員・送迎ドライバーなどを募集します。無資格・未経験の方や短時間勤務を希望の方も、お気軽にご相談ください。

日時 令和7年7月13日（日）

午前10時00分～午後4時00分

場所 摂津市立コミュニティプラザ

【お問合せ】

摂津市福祉就職フェア事務局  
（とりかい白鷺園内）

電話：072-654-5094

## 小中学生のためのボランティア体験講座

ボランティアを身近に体験してもらうため、小学校4・5・6年生、中学生に実施します。「ボランティアは初めて」という方はもちろん、友達同士での参加も大歓迎です。

この機会にボランティア活動を通してたくさんの人と出会い、新しい経験を積み、自分の世界を広げてみませんか？たくさんのご参加をお待ちしております。

3つの体験講座はすべて摂津市立地域福祉活動支援センターで開催！



### 車いす・高齢者疑似体験 親子講座

令和7年7月30日（水）  
午前10時30分～正午



【対象者】  
小学4・5・6年生、中学生、  
保護者  
※友達同士の参加OK  
※2人1組での体験  
【定員】8組（16名）

### 手話体験講座

令和7年8月4日（月）  
午前10時30分～正午

【対象者】  
小学4・5・6年生

【定員】15名



### 切手ボランティア体験講座

令和7年8月1日（金）  
午前10時30分～正午

【対象者】  
小学4・5・6年生、中学生

【定員】15名



【お問合せ】 摂津市ボランティアセンター 電話：06-6318-1128

### 家族介護は誰がする？

#### ～新たな支えあいをめざして～

親の介護や、家族の認知症などで介護に直面したときに、悩みや苦しみを抱え込まないように、介護について知っておきたいことなどを専門家の話を聞いて備えましょう。

日時 令和7年7月26日（土）  
午前10時00分～正午  
場所 男女共同参画センター交流室  
（コミュニティプラザ内）  
講師 斎藤 真緒（さいとうまお）氏  
（立命館大学産業社会学部教授）  
対象 テーマに関心のある方  
定員 25名  
参加費 無料  
一時保育 1歳～就学前児  
※7月20日（日）までに要予約

### 笑いで学べる防災落語

#### ～元鉄道員が伝える防災～

ご存知ですか？摂津市が浸水しやすい地形だということ。防災落語を聴いて、もしもに備えませんか？防災食、簡易テント、ベッドなどの展示もあります！

日時 令和7年7月27日（日）  
午後1時00分～午後3時00分  
場所 コミュニティプラザ3階  
（コンベンションホール2・3）  
講師 ①登龍亭獅鉄（とうりゅうていしつ）氏  
（落語家・防災士）  
②摂津市防災危機管理課職員  
対象 テーマに関心のある方  
定員 50人  
参加費 無料  
一時保育 1歳～就学前児  
※7月22日（火）までに要予約

7月1日から受付開始

【お問合せ】 摂津市立男女共同参画センター 電話：06-4860-7112