

レールサイド通信



〒564-0018
吹田市岸部新町2番31号
電話 06-6388-3800
FAX 06-6105-9102

健都レールサイド公園 健都ライブラリー QRコード



HP



Line



Facebook

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

秋からチャレンジ!

「読書で若返り」

「敬老の日読書のすすめ」は、「心ゆたかに生涯読書」を目標に、中・高年の方々に読書を楽しんでいただくために公益社団法人読書推進運動協議会が進めている運動です。

小説、エッセイ、絵本とジャンルも様々。この機会にお気に入りの読んでみたり、離れて住む親世代にプレゼントとして選んでみてはいかがでしょうか。



読書推進運動
協議会 HP

【ライブラリー開館日開館時間】

開館時間:午前 10 時～午後 6 時
木曜・金曜は午後 8 時まで
(祝日と重なる時は午後 6 時まで)
休館日:月の最終木曜日 **9月30日(木)**

※今後の状況等により、変更する場合があります。最新の状況を HP 等でご確認ください。

「ステイホームな今、お家でトレーニングしませんか」第 6 弾 【どこでもできる!上半身編】

ステイホームな今、屋外に出たウォーキング、運動が難しくなっています。そこで今回は『どこでもできる!上半身編』をテーマに配信致します!座りながらも簡単に行うことができるのでぜひ始めてみませんか。



【どこでもできる!上半身編】

健康応援コーナー 今月のテーマ



減塩でもおいしい料理のヒミツって!?

ダウンライトカフェをオープン

カフェ内の照明を部分的に落として、スタッフ手作りのランプシェードと LED ライトで光の演出を行います。秋の夜長に癒しのカフェでのんびりと過ごしませんか?

期間中、照度を落としています。ご了承ください。

期間 9月18日(土)～20日(月)

時間 18時～20時

場所 健都ライブラリーカフェ



※新型コロナウイルス感染の状況により変更する場合があります。



この事業は、「すいたクールアースウィーク」に協賛しています。

9月の主なイベント

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。

既に満員の場合があります。ご了承ください。

教室名	内容	日程	時間	対象	定員	場所
介護予防運動教室 (無料)	～元気であればなんでもできる～ ～生き活きすこやか体操～ ※事前申込	8日(水) 22日(水)	10:30～11:30	概ね60歳以上	20名	多目的室
	「理学療法士・リハビリ学生と一緒に 行う運動と脳の働き」 「チェック」 ※事前申込	11日(土)	14:00～15:00		20名	
医療講座	「胆石と胆のう腫瘍」 ※事前申込	12日(日)	10:30～正午	どなたでも	30名	多目的室
大学生と学ぶSDGs 「身近なところからSDGsを学ぼう!」 (無料)	意外と近くにあるSDGsに関連するマークからSDGsを知っていきましょう! ※事前申込	26日(日)	14:00～15:30	小学3～6年生	20名	
健康カフェ 「おとな倶楽部」 (無料)	懐かしい遊びをご一緒に楽しみませんか? 吹田市認知症カフェ交流会、(株)ベネッセスタイルケア「介護アンテナ」、明治安田生命グループMY介護の広場が協力 ※事前不要	毎週	月:おりがみ 火:読み聞かせ 水:ぬり絵 木:クラフト 金:紙しばい ※祝日を除く	どなたでも	10名	カフェ
チョークアート (有料)	扱いやすい画材『オイルパステル』でカラフルな絵や文字を描きます。 ※事前申込	12日(日)	14:30～16:30	小学3年生以上	10名	多目的室
和紙おりがみ (有料)	和紙で作った花をリースやブーケなどにアレンジします。 ※事前申込	15日(水)	10:00～正午	18歳以上	20名	
つまみ細工 (有料)	縫う作業がないので裁縫が苦手な方におススメです。9月:紅葉のプローチ ※事前申込	27日(月)	14:30～16:30	18歳以上	10名	
パステルアート (有料)	指でくるくる描くので誰でも絵がかけるアートです。 ※事前申込	29日(水)	14:30～16:30	小学3年生以上	20名	

10月イベント予告

○は9月15日9時から

◎は9月20日9時から受付開始

教室名	内容	日程	時間	対象	定員	場所
ウォーキング講習会 (無料)	ayumi-eyeを使い歩き方を分析後、正しいウォーキングの講習会を行います。 ※事前申込	1日(金) 15日(金)	10:00～10:30	18歳以上	10名	ライブラリー 正面 大階段前
ノルディックウォーク講習会 (無料)	ポールを使い平らな道だけでなく坂道や階段などでの使い方も紹介します。 ※事前申込	6日(水) 20日(水)	14:00～14:40	18歳以上	10名	
親子de運動遊び (無料)	コミュニケーションを取りながら親子で楽しくできる運動遊びを行います。 ※事前申込	24日(日)	10:30～11:10 11:30～12:10	3・4歳児(+保護者) 5歳児・小学1年生(+保護者)	5組 5組	土のひろば
医療講座 「感染症を学ぼう!」 (無料)	感染症について学び、正しい感染症予防を学んでみませんか? ※事前申込	17日(日)	10:30～正午	どなたでも	30名	多目的室
手話のおはなし会 (無料)	声と手話で絵本を楽しみます。きこえない人・きこえにくい人・きこえる人、みんなで一緒に楽しむおはなし会です。 ※事前申込	30日(土)	10:30～11:30	どなたでも (幼児は保護者同伴)	30名	

9月の無料教室

※教室イベントの開催については、新型コロナウイルス感染の状況により変更する場合があります。

【ストレッチ】 月/水/木 10:10-10:20 ※30日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40
金 18:30-18:40

*身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりをします

【トレーニング】 月/土 12:30-12:40
※予約不要 木 18:30-18:40 ※30日(木)は休館日の為、お休みです

*筋肉をしっかり動かし、筋力アップや維持を目標に行います!

【ラララフィット】 定員10名※要予約
9/14(火) 両日
9/28(火) 10:00-10:30※1

*日常生活に必要な筋力トレーニングやストレッチを行います

【ウォーキング】 定員10名※要予約
9/10(金) 両日
9/24(金) 9:30-10:00

*正しい歩き方を身につけて日々のウォーキングを効果的にいきます

【ノルディックウォーク】 定員10名※要予約
9/ 8(水) 両日
9/22(水) 9:30-10:10

*ボールを使ってウォーキングよりも効率的な運動を行います

【膝痛予防改善体操】 定員10名※要予約
9/24(金) 10:15-10:45

*公園の遊具で膝痛予防に繋がる体操をします

【グラウンドゴルフ】 定員10名※要予約
9/ 9(木) 9:30-10:10

*専用の道具を使い楽しくプレイします

【ランニング】 定員10名※要予約
9/ 4(土) 両日
9/18(土) 19:00-19:40

*楽しく走りましょう! ストレッチやトレーニングも紹介します

【ラララサーキットライト】 定員15名※要予約
9/ 3(金) 両日
9/17(金) 10:00-10:40※1

*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【キャッチボール】 各定員5組※要予約
9/12(日) 9:00-9:40 (4・5歳児)
10:00-10:40 (1~3年生)

*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます

※1 図書館開館前のお時間は施設北側(道路側)にある時間外通用口よりお入りください

【親子de運動遊び】 各定員5組※要予約
9/26(日) 10:30-11:10 (3・4歳児+保護者)
11:30-12:10 (5歳児・1年生+保護者)

*コミュニケーションを取りながら親子で楽しくできる運動遊びを行います

9月の有料教室

【ウォーキング講習会】

9/4(土) 9:30~10:30

【ノルディックウォーク講習会】

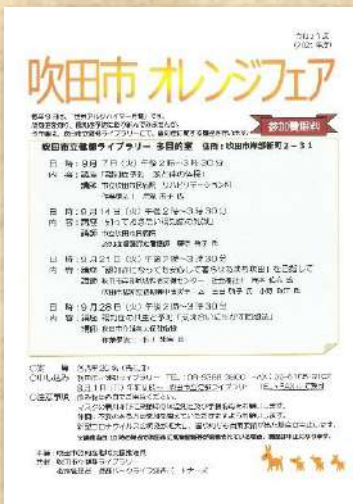
9/20日(祝・月) 9:30~10:30

対象 18歳以上
定員 各10名
参加費 500円
集合 2階多目的室



※今後の感染状況等により、中止する場合があります。
既に満員の場合があります。ご了承ください。

9月は世界アルツハイマー月間



9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。

健都ライブラリーでは吹田市認知症地域推進員と協力し、吹田市オレンジフェアを開催します。

認知症予防の運動教室や認知症になってもだれもが安心して暮らせるまちを目指して講演や体験会を実施します。期間中、関連本の特設コーナーやブックリストを用意します。

この機会に認知症の理解を深め、正しい知識を学んでみませんか。

講座内容

毎回 14時～15時30分 *参加費無料

*事前申込制

- ◎ 9月7日(火) 講座「認知症予防 頭と体の体操」
- ◎ 9月14日(火) 講座「知っておきたい認知症の知識」
- ◎ 9月21日(火) 講座「認知症になっても安心して暮らせるまち吹田」を目指して
- ◎ 9月28日(火) 講座 認知症の共生と予防 「支え合いに生かす回想法」

<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その10>

公園内は国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院監修の健康増進広場に27基の健康遊具が備えられています。

⑫ パネルタッチ

ストレッチ

10～20秒×1～2セット
《肩・背中・太もも裏・ふくろはぎ》

台の上に立ち、ゆっくりと前屈。指先の目盛で今の状態を確認しましょう。



⑨ バランス円盤

筋トレ バランス

《体幹部・下半身全体》

揺れる円盤に乗ってバランスをとる。足元の鉄球を動かしてみよう。



ストレッチ

気持ちよく感じるところでキープしましょう。

筋トレ

触って固くなっていたら、筋肉を使っている証拠です!!

～使うときのポイント～

1. 楽しく
2. できるところからスタート
3. ゆっくりと、徐々に身体を慣らしながら
4. 無理をしない
5. 使っている筋肉を意識しながら

ライブラリー↓

編集後記

日に日に夕暮れの時間が早まり、知らぬ間に秋の訪れを感じさせます。レールサイド公園にも虫の音が聞こえます。この季節の落ち着いた時間が何かを始めるきっかけ作りになればと思います。タイトルの「秋からチャレンジ!」には、そんな思いを込めました。何かを始めるのは「いつでも」「どこでも」いいのかもしれませんが、いくつになっても好奇心やチャレンジする気持ちを持つのが本当の若さかもしれません。コロナ禍でできない事も多い毎日ですが、できる事に気持ちを寄せたいです。