

健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2023.6
44号



〒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

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

おとな倶楽部

平日の15時から一階のカフェで「おとな倶楽部」を開催中。音読やおりがみ、ぬりえをしています。こちらの写真は木曜日のクラフトで制作したものです。



音読

月曜日

おりがみ

火曜日

ぬりえ

水曜日

クラフト

木曜日

紙しばい

金曜日

健康カフェ おとな倶楽部

15:00～15:30 1階カフェにて
土日祝は除く 定員10名程度

【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
(祝日の場合は午後6時まで)

カフェの営業：午前9時～午後9時

6月の休館日は27日(木)です

吹田市薬剤師会

毎月第2土曜日に、吹田市薬剤師会によるライブラリー講座を開催しています。これまで「かんたんハンドクリーム作り」や「特定保健用食品の正しい利用方法」、「糖尿病とくすり」というテーマで薬剤師の方に講義していただきました。

6/8(土)には「おうちでかんたん薬膳」を開催します。ぜひご参加ください。

バランスの良い食生活

毎年6月は食育月間です。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸には、バランスの良い食生活が大切と言われています。健都ライブラリーで実施している介護予防運動教室で、ある作業療法士の方が「タンパク質は、体重の0.1%必要である」と仰っていました。50kgの人は50g。これを朝昼夜に分散して摂取するのが良いそうです。試してみたいはかがでしよう。



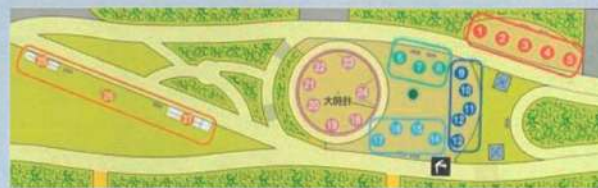
<健都レールサイド公園健康遊具紹介>

15. だんだん

筋トレ 持久力 《下半身・体幹部》

5～10回×1～3セット

手すりを持ち、階段をのぼりおり。
バランス力の向上や転倒予防にも効果的



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



編集後記

紫陽花の季節になりました。遊歩道には、様々な種類の紫陽花が咲いています。紫陽花には様々な品種があり「アリガトウ」「オハヨウ」といった挨拶の名前や、「ポップコーン」や「コンペイトウ」「マジカルチョコレート」といったおいしそうな名前ものもあります。どんな花が咲くか、調べてみるのもいいかもしれません。