

健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2023.7
33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



Facebook

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

「手作り布草履」

6月20日、21日に岸部地域包括支援センターの方を講師にお迎えし、古いTシャツを使った布草履を作りました。両手を使って編み込んでいく作業は、認知症予防にもなりますし、出来栄も素晴らしいものとなり、参加者の皆様の満足度が高いイベントとなりました。



【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
カフェの営業：午前9時～午後9時
休館日：最終木曜日

7月の休館日は7月27日(木)です

カフェで笹飾り

7月1日から7日までカフェスペースに笹飾りを設置します。カウンターに短冊がありますので、ご自由に飾ってください。



<報告> 健都ライブラリー 健康講座「お腹の中から健康に」

6月3日(土)、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の方に、腸内細菌や生活習慣に関する講座をしていただきました。人間は100兆個以上の腸内細菌を持っていて、人によって500~1000種類ある、というお話がありました。人それぞれの腸内環境の違いや、腸内細菌・食生活に注目しているということで、今回集まっていた方には、便サンプルの提供に同意いただき、後日回収、10月には結果説明会を開催し、個別アドバイスも実施する予定です。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介>

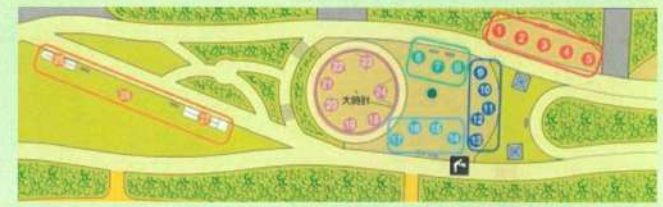
4. ハーフスクワット 筋トレ



足は腰幅、つま先はまっすぐ前、いすに座るイメージでお尻を後ろに引く。

5~10回×1~3セット
《下半身全体》

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

熱中症に注意が必要な時期になりました。介護予防運動教室の生活相談員の方が「水を飲む時間を決めると良い」とおっしゃっていました。寝ている間に水分が失われるので、寝る前や起きてすぐに、常温の水を飲むのもオススメです。ぜひお試しください。