



健都レールサイド公園ライブラリー レールサイド通信

2024.8
46号

健都レールサイド公園 健都ライブラリー QRコード



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



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

「健康と医療のお仕事」

健都ライブラリーでは毎月、吹田市薬剤師会、また済生会吹田病院と共催で講演会を開催しています。他にも不定期で市立吹田市民病院などと講演会を開催していますが、この度、夏休みの特別企画として、中高生向けに「健康と医療のお仕事」と題して、それぞれの施設から医師や保健師、管理栄養士や理学療法士に集まっていただき、それぞれの施設の紹介のあと、グループトークをしました。参加してくれた中高生からは、「実際に働いている人の仕事内容を聞く事ができて、いい機会になった」という感想をいただきました。



【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

8月の休館日は8月29日(木)です

【マカロン型石けん作り】

Kレンジャーの手作り工房は、岸部地域包括支援センターの講師の方と一緒に生活に工夫して、日常を楽しく過ごそうという企画です。先日、夏休みイベントとしてカフェで「マカロン型石けん作り」をしました。石けん地とコーンスターチを混ぜよくこねて、少し色素を加えて、成形しました。子ども達からは「ねんどみたいで楽しかった」「かわいくて食べてしまいそうになった」というかわいらしい感想がありました。



＜健都レールサイド公園健康遊具紹介＞

17. あぶあぶ

筋トレ

ストレッチ

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。

《腹部》

5～10回×1～3セット

バーに足をかけ、両手をおへそをのぞきながら上体を倒す⇄起こす



《全身前面》

10～20秒

バーに足をかけ、ゆっくりとおおむけになる。余裕があれば両手を頭の方へ持ち上げる。



編集後記

1年で最も暑い時期になりました。日中は35℃を越える日が多く、夜も25℃を下回らない熱帯夜が続きます。寝苦しいですが、冷房を上手に活用してしっかり睡眠をとることも、熱中症の予防になります。皆さん、お気をつけください。