

くすのき好美 活動報告

☆今和8年2月定例会が開会☆
吉村知事から 今後の府政方針について **3本柱** の説明がありました。

- ① 万博のレガシーを活かした『副首都・大阪』の早期実現
- ② 誰もが安心・安全にいきいきと暮らせる社会の実現
- ③ 次代を担う子どもたちが自らの可能性を追求できる社会の実現

私は『次代を担う子どもたち』の教育分野について 政調役員として議論を重ねてきました。
さらに前へ進められるよう
ひとつひとつ丁寧に取組みまいります。

☆東住吉支援学校、住之江支援学校の視察
大阪府立今宮工科高等学校定時制でのがん教育に
教育・健康福祉委員メンバーと参加しました☆

支援学校では
学校の現状を
校長先生や 教頭先生から
詳細に話を伺う事ができました。
将来、整備計画と並行して
今ある学校の環境整備を
しっかり進めていく必要があります。

がん教育では
『家族にがん検診を
受けてほしい』
『早期発見が何よりも大事』

今回の視察や学びを通して見えてきた課題と重要性
については、これから始まる委員会につなげていこうと思います。

フレイル予防ってどんなこと?

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した
健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。
しかし、フレイルは、予防・改善 できます!

運動で予防改善

- 1日10分の筋トレ
筋肉を強化
- ① 回数は辛いと感じるまで
(限界までやらない)
- ② 週3回、できれば毎日続けること
より効果的です。
- ③ 呼吸を止めないで
- ④ 体調が悪いときは無理しないでね。

できる範囲で
無理は
禁物!

食事で予防改善

筋肉のもとになるたんぱく質を摂ろう!

1日1回は
ごはん + 主菜 + 野菜
を
組み合わせた食事を楽しもう!

＜組み合わせ例＞
温うどん、ササおけきり、とん汁、大根おろし

けんこうで予防改善

舌やその周りの筋肉が衰えると
むせたり咀嚼が難しくなったり
話しにくくなったりします。

いっぴい... できるだけ速くはきき
ううう... 声を出しながら
かかか... 5秒発音



社会とつながって予防改善

1日10分、社会とつながる事
心がけてみましょう。

家の中でも
自宅近隣でも
生活圏でも
地域でも
自分が出来ること、興味ある事から
始めてみましょう!

OK

府政に関するお問い合わせは 大阪府議会議員 小宮 好美 事務所
〒535-0013 大阪市旭区森小路1-1-1 Tel 06(7651)9303 Fax
SNS X... @ky4436 最新情報は こちら
@...@ kusunoki-443

★告知★ 4/25(土)府政報告会を開催します!
11:00~13:30 share space TABLE 〒535-0003 大阪市旭区中宮4丁目3-5