



三原台自治会 1 丁東自治会 コーポみはら自治会 2 丁東自治会 3 丁東自治会 4 丁東自治会 5 丁東自治会 6 丁東自治会 7 丁東自治会 8 丁東自治会 9 丁東自治会 10 丁東自治会 11 丁東自治会 12 丁東自治会 13 丁東自治会 14 丁東自治会 15 丁東自治会 16 丁東自治会 17 丁東自治会 18 丁東自治会 19 丁東自治会 20 丁東自治会 21 丁東自治会 22 丁東自治会 23 丁東自治会 24 丁東自治会 25 丁東自治会 26 丁東自治会 27 丁東自治会 28 丁東自治会 29 丁東自治会 30 丁東自治会 31 丁東自治会 32 丁東自治会 33 丁東自治会 34 丁東自治会 35 丁東自治会 36 丁東自治会 37 丁東自治会 38 丁東自治会 39 丁東自治会 40 丁東自治会 41 丁東自治会 42 丁東自治会 43 丁東自治会 44 丁東自治会 45 丁東自治会 46 丁東自治会 47 丁東自治会 48 丁東自治会 49 丁東自治会 50 丁東自治会 51 丁東自治会 52 丁東自治会 53 丁東自治会 54 丁東自治会 55 丁東自治会 56 丁東自治会 57 丁東自治会 58 丁東自治会 59 丁東自治会 60 丁東自治会 61 丁東自治会 62 丁東自治会 63 丁東自治会 64 丁東自治会 65 丁東自治会 66 丁東自治会 67 丁東自治会 68 丁東自治会 69 丁東自治会 70 丁東自治会 71 丁東自治会 72 丁東自治会 73 丁東自治会 74 丁東自治会 75 丁東自治会 76 丁東自治会 77 丁東自治会 78 丁東自治会 79 丁東自治会 80 丁東自治会 81 丁東自治会 82 丁東自治会 83 丁東自治会 84 丁東自治会 85 丁東自治会 86 丁東自治会 87 丁東自治会 88 丁東自治会 89 丁東自治会 90 丁東自治会 91 丁東自治会 92 丁東自治会 93 丁東自治会 94 丁東自治会 95 丁東自治会 96 丁東自治会 97 丁東自治会 98 丁東自治会 99 丁東自治会 100 丁東自治会

自然の力で 電気のローリングストック

いっどこで大規模災害が発生してもおかしくないといわれている状況の中、三原台校区自治連合会防災部は、少しずつ備えを進めており、昨年度より「電気のローリングストック（備蓄）」に取り組んでいます。

災害発生時の自治連合会の主な役割に、地域の状況のとりまとめと行政等との情報連携がありますが、そのときに通信機器・OA機器・照明が不可欠になるため、最低限の電源確保のため地域会館屋上に小型風力発電機と小型ソーラーパネルを導入し蓄電することにしました。



避難所で列を作るのは、食料・水・トイレ・電話の充電で、忘れがちなのがトイレと充電です。個人では手回し充電や小型の太陽光発電パネルがありますので「スマホ命」「スマホ万能説」だからこそ電気の備蓄をお忘れなないように。



開催日 6月19日（日）
場所 三原台中学校
開会式 8時30分

試合時間

| | | |
|-----|-----|-------------|
| A-① | B-① | 9:00~9:50 |
| A-② | B-② | 10:00~10:50 |
| A-③ | B-③ | 11:00~11:50 |
| A-④ | B-④ | 12:00~12:50 |
| A-⑤ | B-⑤ | 13:00~13:50 |

久しぶりのソフトボール大会。選手の皆さんははりきっています。チームのご近所の方は応援に来てください。

第43回三原台校区 ソフトボール大会



会館の屋根で回る風車

三原台校区
自治連合会
発行責任者 岸本啓司
編集 広報部
Tel 292-7015

堺市総合 防災センター見学

防災部では、今年度美原区に開設されたばかりの堺市総合防災センターへの見学を企画しました。

9月4日（日）午前中2時間程度のコースです。

申込など詳細は7月号に掲載いたします。【防災部】

近大病院の 健康講座

テーマ 高血圧

8月20日（土）10時
地域会館にて

申込詳細は7月号に掲載します。

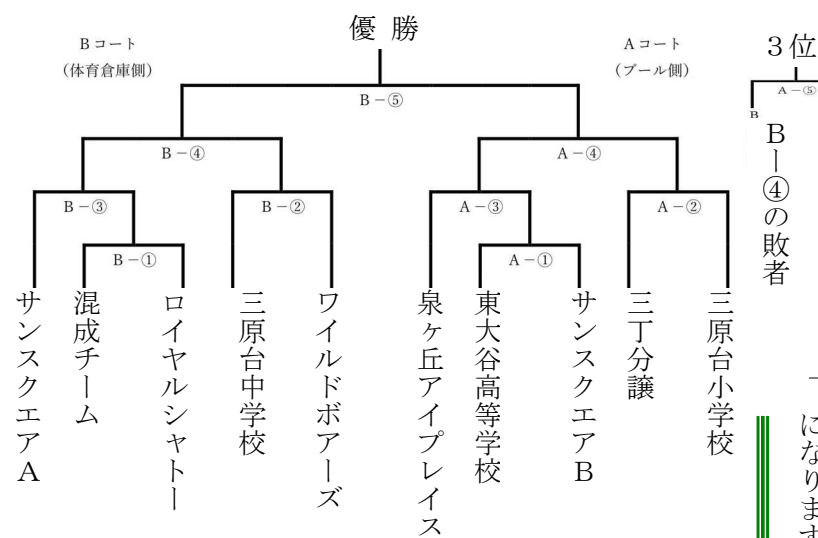
3B体操 リニューアル

近頃運動不足で体力が落ちてきたと気になっている方、楽しく3B体操をして、いい汗をかきませんか？

1部はのりのりで全身をつかっの体操。

2部は椅子に座ったままゆっくり出来る筋力アップ体操となっています。どなたでもご参加頂けますので、ご自身の体力に応じてご参加下さい。両方参加も大歓迎です。

- ◎毎月第3火曜日
- 1部 9時30分～10時15分
- 2部 10時30分～11時15分
- 6月は、22日（水）に変更になります。



混成チーム＝三原台1丁東、コーポみはら
三原台4丁、フラワーガーデン泉ヶ丘
※ベンチは組み合わせ表の左側のチームが1塁側です。

みはらふるさとまつり出店者募集

10月1日（土）2日（日）に開催予定のみはらふるさとまつりに出店を希望されるグループを募集します。一緒に盛り上げ、楽しいおまつりにしましょう。

- ・名称 みはらふるさとまつり
- ・日時 10月1日（土）12時～16時
10月2日（日）10時～15時
- ・会場 三原台小学校 グラウンド
- ・募集内容 手作り作品の物販（食べ物含む）
ゲーム・体験等
- ・募集締切 7月30日（土）
- ・申込方法 希望グループ名・代表者（住所・氏名・電話）
出店内容を記載の上、三原台地域会館まで（ポスト・電話・FAX・持参いずれも可）
電話・FAX 292-7015
地域会館事務所（月～土）9時～13時

【ふるさとまつり実行委員会】

みはら文化まつり 舞台発表の部出演者募集

今年の文化まつり舞台発表の部は、みはらふるさとまつりと合同で開催します。日頃練習されている、趣味や特技の成果を発表しませんか？

お一人でもグループでもOKです。沢山の方のエンタリをお待ちしています。

- ※出演日時は申込締切り後、調整します。
- ・名称 みはら文化まつり舞台発表の部
- ・日時 10月1日（土）12時～16時
10月2日（日）10時～15時
- ・会場 三原台小学校 体育館（一部グラウンド）
演奏・歌唱・ダンス・奇術等
- ・募集内容 希望グループ名・代表者（住所・氏名・電話）
出演内容を記載の上、三原台地域会館まで（ポスト・電話・FAX・持参いずれも可）
電話・FAX 292-7015
地域会館事務所（月～土）9時～13時
- ・募集締切 7月30日（土）
- ・申込方法

【文化部】

『あおばの集い』
コロナを吹き飛ばし 笑顔はじける

5月21日(土)三原台地域会館に於いて、コロナウイルスの感染対策をしつかりしたうえで、午前の部と午後の部に分かれ3年ぶりに高齢者の『あおばの集い』を開催しました。

「お久しぶり！」「お元気でしたか？」と声を掛け合う中、南堺警察署の方から、最近多発している特殊詐欺についてのお話と、制服の警察官が行う巡回連絡活動の協力要請がありました。

続いてお馴染みの男声ボーカー『オージズ』の歌声。コーマーションソングや昔懐かしい歌を16曲！会場の皆さんも手拍子を入れながら一緒に口ずさんで楽しみました。
最後に皆でロコモ体操、指体操と身体を動かし、ボランティアみはらが手作りしたバラの一輪挿しと、お菓子のお土産を手にお開きとなりました。



当日のお土産

これからコロナも収まり、多くの行事が再開され、三原台の方々のお元気な声が

校区内に響く日が戻ることを願っています。

【ボランティアみはら】

参加頂いた方の「感想」

あおばの集いに行きませんかとお友達より電話があり、私も久しぶりに楽しいのでお昼から行きましよう

と約束。会場に着くと三年振りでしたが知っている方が沢山おられ「こんにちは」と声をはずませお会いした方と挨拶し懐かしかったです。

○始めは南堺警察の方から詐欺にかからないお話
○次は右手と左手の運動、皆んなワーワーと言いな

が楽しくしました。
○次はみなさんの知っている歌で1曲く2曲と、マスクをかけて最後まで手をたたき私は自分の年令を忘れていました

本当に楽しかったです。ありがとうございました。



ロコモ体操 右手は親指から↑左手は小指からむつかしい!!

又、この会に携わってくださった皆様、おいそがしい中ありがとうございました。心から御礼申し上げます。
【吉村祥子】



いつも楽しいオージズのメンバー



座ったままで音楽に合わせてロコモ体操

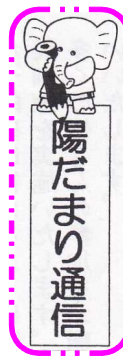


詐欺が増えています。注意喚起

地域のカレンダー

7/1~7/31

- 7/1(金)ふれあい喫茶 9~11時
- 2(土)クイズラリー表彰式 10時~
三原台中学校
- 3(日)AED講習会 13:30~3時間
- 6(水)楽笑クラブ 10~12時
- 7(木)元気モリモリ体操 13:30~15時
- 8(金)コーラスハモリーナ
1部 10~10:45
2部 11~11:45
- 9(土)文化部会 10時~
校区自治連合会定例会 19時30分~
- 12(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時~
脳トレプリント配布 10~11:30
- 13(水)介護相談 10:30~11時
- 14(木)陽だまり 10~11:30
チューブ体操 13:30~15時
- 15(金)ふれあい喫茶 9~11時
- 16(土)ボランティア会議 10時~
- 19(火)3B体操 1部 9:30~10:15
2部 10:30~11:15
- 20(水)いきいきサロン 10~12時
- 22(金)ふれあい喫茶 9~11時
- 23(土)防犯部会 18:30~
防災部会 19時~
- 26(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時~
脳トレプリント配布 10~11:30
- 28(木)チューブ体操 13:30~15時



5月12日(木)雨の中4組の親子が遊びに来てくれました。

三原台こども園の先生とビニール袋でお魚風船を作ったり、ボール遊びをした後は、陽だまりスタッフ(管理栄養士)による「モグモグSeason」を開催しました。

「モグモグ噛むこと」についてのお話

・しっかりと噛む力をつけるポイント

・噛む力の育つ手づかみ食べの方法等
・誤嚥について
食育経験談や失敗談を織り交ぜながらの栄養士さんのお話は、これから離乳食を始められる方にもたいへん参考になりました。

次回の予定
7月14日(木)
10~11時30分



正しい姿勢でしっかり食べると良いことがいろいろあります。誤嚥で窒息する子どもは、9割が5歳以下の子どもです。子どもの成長に合った食品を選び、モグモグしっかり食べて誤嚥を防ぎましょう。



味覚がはっきりする



脳に刺激



言葉がはっきりする



効果的に吸収

7・8月の田園公園自由広場(土日祝一般開放日)は夏休み中なので設定していません

選挙の主役はあなたです

参議院議員選挙

7月10日(日) 予定
朝7時~夜8時
三原台小学校体育館
期日前投票
7月9日(土)まで

詳細は投票用紙同封の案内でご確認ください。