



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

区員会  
校委連  
台社治  
原福自  
三原自治会  
発行責任者 岸本 啓  
編集 岸本 啓  
電話 292-7015

### コロナ禍における 校区内ボランティア活動を振り返って

#### ボランティアみはら

令和3年4月に引き続き、活動が中止され、地域会館も閉鎖になってしまおうという状態になりました。

コロナがこの先どうなるのか全く予想がつかない中、外出もままならない高齢者の方たちに、少しでも元気でいていただきたいとの思いで、暑中見舞いのはがきを出し皆様に喜んでいただきました。

また、行事についても計画、準備を進めている直前に中止ということがあり、むなしい思いをしました。それでも関係者の方々の努力により、人数制限をして午前・午後の2部制にしたり、午前中でも2回に分けて開催したり、会場では食事ができないので手作りでお土産を作るなど工夫してきました。



昨年度あおばの集い  
手作りのお土産

令和4年、やつと9月の敬老大会では手作りの赤飯、12月の健康の集いではボランティアごぶしさんに手伝っていただいていたきのおこわのお土産をお渡しすることができました。

今年になってコロナもようやく下火になり、春にはマスクも個人の判断となり、そう、ようやく普通の生活に戻っていきけるかなと期待しています。

今、ボランティアみはらのメンバーは高齢によりやめる方が増えてきました。一緒に活動をしてくださる方を募集しています。地域の中で活動を通して人との交流を深め、居心地のいい三原台にしていきましょ。

【代表 山本治子】

#### ボランティアごぶし

新型コロナウイルス感染症リスクを避けるため、2020年2月から3年間、喫

各ボランティア活動へのお申し込みお問い合わせは

三原台地域会館までお願いします。  
月曜日～土曜日（日祝休み）  
午前9時～午後1時  
電話 292-7015

電話

茶モーニングサロンの休止・内容を変え開催していただきました。

第8波のピークも過ぎ、3月中旬からは感染症予防対策も緩和されようとしています。

現在は、来場者を制限し提供するメニューや数をおさえています。徐々に皆さんのご要望にお応えしようと考えています。

20年前、数名の男性により、ボランティアごぶしが立ち上げられ、喫茶モーニングサロンの活動が始まりました。一時は来場者数100名前後、メニューも10種以上と盛況でしたが、コロナ禍による活動の停滞、食材の高騰、スタッフの高齢化が進み、皆様方に充分満足して頂けるかの心配があります。

スタッフメンバーの募集を行います。性別年齢問いません。お力をお貸しください。

【代表 平澤勲夫】



感染予防をして開いた喫茶

### みなみ花咲く まちづくり 花のボランティア

みなみ花咲くまちづくり部は、地域会館の周辺をいともきれいな花いっぱいにしていきます。

植えるお花を選んだり、花のお世話や春、秋に花の植え替えをします。みんな楽しんで活動しています。



エリカセッシリフローラと葉ボタンの寄せ植え

花のボランティア（花ボラ）にぜひ、ご参加ください。夏の水やりだけでも大歓迎です。

【花ボラスタッフ】

### あおばの集い 開催します

今回の「あおばの集い」は、私たちのからだをつくらしている「食事」をテーマにした楽しい内容を企画中です。

4月号のみはらだよりと掲示板で詳細をお伝えします。ご覧ください。  
三原台にお住まいで75歳

### 登下校時 見守り隊・青パト ボランティア

私たち防犯統括部の見守り隊・青パトは「地域の子どもは地域で守る」をこれからも長く続けられるよう、毎日元気で頑張つて校区内巡回や通学路に立ち児童の笑顔を見続けて行きたいと思っています。

現在校区では左記の募集をしています

◎校区見守り隊  
通学路にて児童の登下校の見守り  
（ご自宅に近い交差点付近などの通学路）  
◎青パト  
校区内を青パトで巡回（運転手・助手）  
（朝） 7時30分～  
（下校時）  
月 15時～  
火 16時～  
水 14時～

活動は第2・第4火曜日9時から2時間ほどです。軽い気持ちでお問い合わせください。  
【防犯統括部 野田】  
いずれも約1時間程度

以上の方は申込みできます。

日時 5月20日（土）  
10時～11時30分  
場所 三原台地域会館  
参加費 300円  
定員 100名  
お土産付き  
申し込みは、  
4月25日（火）  
～5月8日（月）

☎ 292-7015  
【校区福祉委員会】



### ヘルメット努力義務化

道路交通法の改正により4月1日（土）から、自転車利用者に乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されます。

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守る事が重要です。安全運転を心掛けましょう。



### 運転者講習会

春の運転者講習会が開催されます。

日時 4月24日（月）  
19～20時  
三原台小学校  
体育館



### 選挙の主役は あなたです

堺市議会議員一般選挙  
大阪府議会議員一般選挙  
大阪府知事選挙  
4月9日（日）  
朝7時～夜8時  
三原台小学校体育館  
期日前投票  
南区役所

4月8日（土）まで  
詳細は投票用紙同封の案内で確認ください。



健康遊具の使い方

シリーズ第1回

新岸池(周遊路)

三原台校区の公園と新岸池に健康遊具・遊具が設置されました。そこで、使い方、遊び方をシリーズでお伝えしていきます。



新岸池は1周約 600m

歩いたりジョギン  
するのに最適！

ワンポイント  
アドバイス

良い姿勢を意識しましょう。周りを見る余裕が必要です。

歩くときは…少し速く、小股 母趾で蹴りましょう。走るときは…リズム良く、腕の振りも左右、同じ大きさが良いでしょう。



ふみいたストレッチ

ワンポイント  
アドバイス

両足のストレッチができません。どこが伸びているのかを感じてください。

足幅、足先、足位置を変えていくと良いでしょう。正面を向いて背中が伸ばしましょう。



懸垂やぶら下がり

足上げをして、腕力  
腹筋力を鍛えよう

ワンポイント  
アドバイス

ご自身のできるレベルに合わせて行ってください。力み過ぎに注意を！

肩を痛めないように、無理せずゆっくりと行ってください。



背伸ばしベンチ

座って背板に沿った  
体を後ろにそらせます

ワンポイント  
アドバイス

腕を挙げながら、頭も動かして手先を見てください。ゆっくり大きくが基本です。

伸ばしたところで 30秒キープ。その後、横に傾くのも良いでしょう。呼吸は止めないように！

近畿大学生がおこなった「三原台地区における健康遊具に関するアンケート調査」の報告

※このアンケートは十一月頃に三原台校区内で無作為に配布されたものです。

健康遊具の認知  
知っている 164人  
知らない 37人

健康遊具の利用  
利用 99人  
非利用 102人

健康遊具利用者のうち、高齢者の健康遊具利用者は全体の42%

認知率、利用率共に、高い順から三原公園、新岸池、大阪府営三原台住宅

良かった点

- ・運動の習慣がついた
- ・散歩が楽しくなった
- ・家から出る頻度が増えた
- ・自治体のこどもや親との交流の場が増えた
- ・普段使わない筋肉を使うことができた
- ・身体のコリや癖に気付くきっかけになった

悪かった点

- ・ゴミなどが遊具に落ちていたり残念な気持ち
- ・使い方がわからない遊具が多い
- ・汚れていると使うのにためらう
- ・トイレのそばにあるのが嫌
- ・使いたいときに他の人が占領していることがある

近畿大学病院

健康講座

生活習慣病①  
「高血圧を正しく理解しよう」

昨年8月開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大で延期となっていた、近畿大学病院三原台健康講座が開催されます。

校区自治連合会と校区福祉委員会では、近畿大学病院ご協力のもと、校区住民の皆さんがより健康を意識し、健やかに過ごせるよう三原台で健康講座を開催することにしました。

いろいろなテーマで定期的に開催する予定です。年代を問わず、多くの方々にご参加いただけたらと考えています。

まず第一回としては、多くの方が関心をお持ちの『高血圧』がテーマです。開催の詳細は以下のとおりです。

皆様のご参加をお待ちしています。

日時 5月13日(土)  
10時～11時

講師 腎臓内科  
主任教授 有馬 秀二先生  
講演内容「高血圧を正しく理解しよう」

場所 三原台地域会館  
申込不要 会場の都合上当日先着100名程度とさせていただきます。

地域のカレンダー

令和5年4/1～4/30

- 4/5(水)楽笑クラブ 10～12時
- 6(木)元気モリモリ体操 13:30～15時
- 7(金)喫茶モーニングサロン 9～11時  
第4包括相談日 9:30～11時
- 9(日)統一地方選挙投票日
- 11(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時～
- 13(木)陽だまり 10～11:30  
チューブ体操 13:30～15時
- 14(金)コーラスハモリーナ 10:30～
- 15(土)ボランティア会議 10時～
- 16(日)校区自治連合会総会 13時～  
校区福祉委員会総会 14:30～
- 18(火)3B体操 のりのり(立位) 9:30～  
ワクワク(座位) 10:30～
- 19(水)いきいきサロン 10～12時
- 21(金)喫茶モーニングサロン 9～11時
- 22(土)健康スポーツ部会 19時～
- 25(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時～
- 27(木)チューブ体操 13:30～15時
- 28(金)喫茶モーニングサロン 9～11時



陽だまり通信

2月9日(木)の陽だまりは、1組の親子が参加してくれました。三原台こども園の先生に「くいしんぼうのおぼけの子」の手作り絵本を読んでいただいた後は、先生に用意していただいたおぼけにお子さんの手形を貼って、オリジナルのカワイイおぼけさんが出来上がりました。



陽だまりには、子ども園の先生、南区役所子育て支援課の保育士さんや保健センターの保健師さんが来てくださいます。

子育て中の悩み相談や、リフレッシュに、ぜひ遊びに来てくださいね。

次回 4月13日(木)

10時～11時半  
来年度の開催日は変則的になる予定です。決まり次第、ポスターやブログでお知らせいたします

【陽だまりスタッフ】



陽だまり  
インスタグラム  
QRコード

お知らせ

【三原台1丁バス停留所(府営側)移設】

3月1日(水)から三原台1丁のバス停留所は西(1丁交差点方面)へ30メートルほど移動しました。