



三原台悠々活々クラブに
入会し、東の間の一年が過
ぎた。今思えば遅すぎた入
会である。

ちなみに小生93歳である
が、頗る元気で、キリスト
教会・デイサービス会・三
原台悠々活々クラブの三会
をそれぞれ楽しんでる。
中でも悠々活々クラブには、
入会以来楽しい思い出ば
かりが脳裏に浮かぶ。先ず、
名前が良い、立派である、
誇りを感じる。

**三原台悠々活々クラブ
私は三会をこなし、楽しんでいる**

三原台悠々活々クラブに
入会し、東の間の一年が過
ぎた。今思えば遅すぎた入
会である。

ちなみに小生93歳である
が、頗る元気で、キリスト
教会・デイサービス会・三
原台悠々活々クラブの三会
をそれぞれ楽しんでる。
中でも悠々活々クラブには、
入会以来楽しい思い出ば
かりが脳裏に浮かぶ。先ず、
名前が良い、立派である、
誇りを感じる。

**《三原台
悠々活々クラブでは》**

三原台にお住いの高齢者
同士、元気に楽しく過ごせ
るよう共に活動できれば嬉
しいです。興味のある方は
ご連絡ください。

(連絡先)
三原台悠々活々クラブ
会長 神野修二
090-5462-7360

《お疲れさまでした》

長年に渡り、老人会(白
百合会)・三原台悠々活々
クラブの会長としてご活躍
してくださった、和田ユミ
前会長は昨年度をもち、会
長を退任されました。大変
お疲れ様でした。ありがとう
ございました。これから
も、引き続き老人会等でお会
いしましょう。

【三原台悠々活々クラブ
会長・神野】

家内がこの世を去って17
年、寡男暮らしの生活だが、
日常の買い物・食事・洗濯・
掃除や庭の手入れ等に余念

三原台悠々活々クラブ
発行責任者 啓司 本編集
三原台悠々活々クラブ
発行責任者 啓司 本編集
三原台悠々活々クラブ
発行責任者 啓司 本編集

離任のご挨拶 中学校 上江洲 綾香



このたびの人事異動で、陵西中学校に
転任することになりました。2年間
大変お世話になりました。本当にあ
りがとうございました。

思い返せば2年前の4月、ワクワク
した気持ちで三原台へ。礼儀正しく明るい
生徒たちや緑豊かな環境に、この三原台が大好きになりま
した。地域の皆さまともコロナ禍で何ができるか考え、少
しずつ行事を再開した2年間でした。いつも生徒たちを応
援し、支えてくださった皆さま、ありがとうございました。

これからも三原台の子どもたちをどうぞ宜しく願ってい
たします。

最後になりましたが、皆さまのご健康とご多幸を心より
お祈り申し上げます。

離任のご挨拶 小学校 阪野 昌子



一昨年、お隣の茶山台小学校から転
勤してきて、あっという間に2年が
経ってしまいました。地域の皆さん
のために何ひとつお役にたつこと
ができず、大変心苦しく思っています。

この度退職いたしました。サポーターとして週3回、
三原台に来させていただけますので、これからもよろしく
お願いします。

**今年度の
みはら
ふるさとまつり**

今年、みはらふるさとま
つりは10月21・22日に昨年
同様で開催予定です。

詳細につきましては、決
定次第みはらだより等でお
知らせさせていただきます。

【ふるさとまつり
実行委員会】

**普通救命 (AED)
講習会開催について**

校区では緊急時の命を救
う対策として、より多くの
方々にAEDの取り扱い方
法をはじめ、いざという時
の知識を身につけていた
きたいと、普通救命講習会
を開催いたします。どなた
でも参加いただけます。

是非ご参加
ください。



**6月4日(日)
堺市長選挙 三原台小学校 7時〜20時**

**子育て
サポート**

子育て中の皆さんに、楽しく子育てをして
いただけるよう、校区内の幼稚園・子ども園・子
育てひろばではサポートしています。

定期的にニュースを載せますのでご参考にし
てください。

<https://izumigaoka-youthcenter.com/>



今月はいずみがおか幼稚園のお知らせです

5がつの園開放 (いちご組)

いっしょにあそぼ

いずみがおか幼稚園では、0〜5歳児の未就園児
親子の皆さんに、園を開放しています。
幼稚園の園庭や保育室で遊びませんか?
水筒、帽子持参で元気にあそびましょう!
対象の方はどなたでもご登録していただけます。

対象 0〜5歳児の未就園児親子
日時 毎週火曜日 9:20〜11:00
(園行事のある日は中止)

5月の園開放日
2日・9日・16日・23日・30日

常磐会短期大学付属いずみがおか幼稚園
TEL 072-291-0393

**南第4地域
包括支援センター
お困りごとなんでも相談室**

**6月2日(金曜日)
10時〜11時
三原台地域会館**

【この機関誌は毎月1回 3500部発行しています】

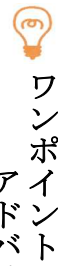
健康遊具の使い方

三原第3公園
シリーズ第3回
三原第4公園

三原第3公園

腰のストレッチ

横や上のバーを持ち、上半身を固定したまま下半身をひねる



ワンポイント アドバイス

頭を下げずに身体を伸ばし、しっかりとひねったところで30秒キープ。ゆっくり大きくが基本、呼吸は止めないように。



ツイストボード右

ローボード下

三原第4公園

腕・足の筋力強化

太ももの筋肉を意識して、足を曲げ伸ばし。手は添えるくらいが効果あり!



ワンポイント アドバイス

腕、太もも、足首の負担を微妙に変えながら行うのも良いでしょう。ご自分が弱いと思うところを鍛えましょう。



三原公園 完全オープンに向けてのお願い

校区活動の中心となっている三原公園は2023年1月大改修を終えましたが、現在は芝生を育てるため中に入れません。

芝生も青々と順調に育っていて、6月末までには、新しい三原公園が完全オープンの予定で、今から待ち遠しいですね。

地域の皆さん、沢山の方々に利用していただきたいので、自治連合会からのお願いです。
みんな仲良く、譲り合っ

て使いますよう

・気持ちよく利用するために、ゴミや犬の糞などは必ず持ち帰りましょう

・小さいお子様やシニアの方も利用されますので、バットの振り回しや勢いの強いボール遊び等には十分注意してください

校区でも、今後は三原公園を利用したイベントなども出来れば!と考えています。その際には、皆さんの参加をお待ちしています。

【自治連合会】

1丁東自治会活動 4年ぶりの桜まつり

去る4月2日(日)三原第一公園において、「桜まつり」が開催され、大人22人・子供12人が参加しました。

「桜まつり」は、当自治会の恒例行事として今日まで続いてきましたが、この間のコロナ禍の影響により実に4年ぶりの開催となりました。

当日は、雲一つない青空の下で桜は満開、爽やかな春風に乗って桜の花びらが舞っていました。「自治会ブース」では、昨年購入した自治会のテントの中で、お弁当やおつまみに舌鼓を打ちながらお酒もいただき、互いの近況や新しい会員紹介など楽しい話の輪が広がりました。

今回の「桜まつり」で初めて企画・導入した「家族ブース」には4家族が参加し、各々色とりどりのテントを設置。焼肉BBQなど



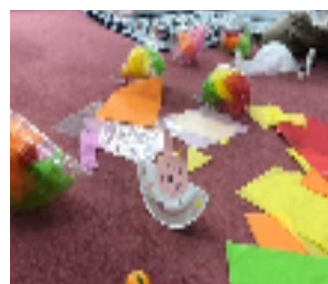
家族団らんの景色が見られました。昼過ぎには全員が参加して「ビンゴ大会」が

地域のカレンダー

令和5年6/1~6/30

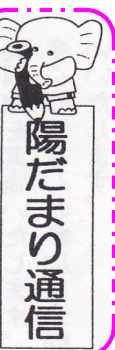
- 6/1(木)元気モリモリ体操 13:30~15時
- 2(金)喫茶モーニングサロン 9~11時
- 第4包括お困り事相談室 10~11時
- 4(日)健康スポーツ部会 19時~
- 7(水)楽笑クラブ 10~12時
- 8(木)陽だまり チューブ体操 13:30~15時
- 9(金)コーラスハモリーナ 10:30~
- 10(土)校区定例会 19:30~
- 11(日)校区内清掃三原公園集合 8時~
- 13(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時~
- 16(金)喫茶モーニングサロン 9~11時
- 17(土)ボランティア会議 10:30~
- 18(日)校区ソフトボール大会 8時~
- 20(火)3B体操 のりのり(立位) 9:30~
ワクワク(座位) 10:30~
- 21(水)いきいきサロン 10~12時
- 22(木)チューブ体操 13:30~15時
- 23(金)喫茶モーニングサロン 9~11時
- 24(土)防災部会 18時~
- 27(火)みなみ花咲くまちづくり部 9時~

にカットした色画用紙を二つ折りにした紙皿に貼り付け、ゆらゆら揺らして遊びました。



紙皿のゆらゆらうさぎさん

【1丁東自治会 中西晃】



陽だまり通信

新年度、4月の陽だまりに3組の親子が参加してくれました。

いずみがおか幼稚園の先生と色彩豊かなフラワーペーパー紙を飛ばしたり、ビリビリ破ったり、丸めたり、それをビニール袋に入れて遊びました。

製作遊びは、うさぎの形

校区内清掃

6月11日(日)
午前8時より
三原公園前集合

雨天の場合の
予備日はありません
【環境美化部】

6月校区内清掃について 環境美化部からお願い

梅雨の時期が迫っています。今回の清掃では、詰まりやすい溝等の清掃を優先して頂くようお願いいたします。一人でも多くのお手伝いが必要ですよ!

皆さまお忙しい中ではあります。ご参加よろしくお願ひ申し上げます。

編集後記

「福祉のみはら」「校区のみはら」から引き継いだ「みはらだより」が400号を迎えた。何もわからないまま100号から広報部にかわり、まさか、まさかの400号である。

パソコンを駆使し、印刷も両面印刷、カラー印刷ができるようになり、皆さんから読みやすい新聞になったといっていたたびに、写真の出来上がりに悩み、10行12文字を守り、ベタ打ちの原稿を切って貼って新聞の形に仕上げている前編集長はどう思っているだろう・・・と。

今も私の机で微笑んでいる。
【広報部 渡邊】