



2018年
防災宿泊
体験の様子



湯せん調理

【防災部】

- ・問合せ 三原台地域会館 292-7015
- ・テントを持って来ない人も参加出来ます
- ・持っていない人も参加出来ます
- ・申請先 三原台地域会館 (月) 9~13時
- ・申込受付 7月1日(土) ~ 7月31日(月)
- ・定員 テント15張り
- ・参加費 無料
- ・場 所 三原公園
- ・日 時 8月26日(土) 14時から 27日(日) 11時まで
- ・※お子様の参加について
保護者同伴：お子様の年齢制限なし
子どもだけの参加は中学生以上
(保護者の同意が必要になります)

三原台校区委員会
発行責任者 岸本編集
啓司 本編集
啓報部
TEL 292-7015

「アウトドアと防災」

キャンプチャレンジ

キャンプを通じ、楽しみながら災害時に役立つ事を一緒に体験しましょう！
【チャレンジ内容】

- ・☆芝生の三原公園でテント宿泊体験
- ・☆かまどベンチで湯せん調理
- ・☆知って役立つ防災情報など

公園愛称決定しました

2月5日(日)に実施した『公園めぐりスタンプラリー』において愛称の募集をし、参加者から多くの名称をいただきました。それをもとに選定委員会を5月24日(水)に開催し、以下のように決定しました。

- 第1公園 《かめ》
- 第2公園 《いもむし》
- 第3公園 《イルカ》
- 第4公園 《山のぼり》
- 第5公園 《ありんこ》
- 第6公園 《りす》
- 第7公園 《ひまわり》
- 第8公園 《さくら》
- 第9公園 《ふね》



今後は各公園にネームプレートを順次取付けしていく予定です。
今回選ばれた愛称で、長く広く各公園を楽しんで、ご利用いただけるよう願っています。
ご協力いただきありがとうございました。
引き続き校区行事に積極的なご参加をお願いいたします。【自治連合会】

【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

シリーズ第4回 三原第5公園

肩回し

ワンポイント

アドバイス

肩の関節が硬いと思
う方は、少し離れて立ったり、
近づいて立つことで調整でき
ます。ゆっくり大きくが基本
です。



普通救命(AED)講習会開催

7月2日(日)13時30分(90分コース)

受講希望の方は三原台地域会館まで

お問い合わせください。



みはらふるさとまつり

出店者募集

10月21日(土) 22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21日(土) 12時~16時
- ・ 10月22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31日(日)
- ・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
(月~土) 9時~13時

みはら文化まつり 舞台発表の部出演者募集

【ふるさとまつり実行委員会】

今年も文化まつり舞台発表は、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。沢山の方のエントリー
をお待ちしています。

- ・名称 みはら文化まつり舞台発表の部
- ・日 時 10月21日(土) 12時~15時30分
- ・ 10月22日(日) 10時~14時30分
- ・会 場 三原台小学校 体育館(一部グラウンド)
- ・募集内容 演奏・歌唱・ダンス・奇術等
- ・募集締切 7月31日(日)
- ・申込方法 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
(月~土) 9時~13時

【文化部】

『高血圧はサイレントキラー』



有馬秀二先生

近畿大学病院三原台健康講座
5月13日(土) 近畿大学病院腎臓内科・有馬秀二先生をお迎えして、「高血圧を正しく理解しよう」の講座を受けました。参加者は75人、皆さん真剣なまなざしでスクリーンと先生の話の聞いていました。

高血圧は患者数の一番多い病気です。日本人では、約4300万人といわれています。高血圧を放置すると、自覚症状のないまま突然、脳・心血管病(脳出血・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞・糖尿病・腎硬化症)を引き起こします。早期発見、早期治療が大切です。特定検診の利用や、心配な時には躊躇なく医療機関へ受診を。体調を家族や近い人と日々の会話で話していくことも大切ですね。



☆減塩のポイント!
醤油は少なく(味付けされている料理にはかけない)

- うどん、そば、ラーメンなどのつゆは飲まない
- だしやスープの素を避け、なるべく自家製で
- 味のしみた煮物は1日1〜2品に
- みそ汁は具沢山に
- レトルト食品、インスタント食品などの加工食品はなるべく避ける
- 香辛料、薬味をきかせて味を引き締める
- 外食は1日1回まで

「あおばの集い」人生の旬は今! 毎日、今を大切に

新緑の美しい5月20日、高齢者参加の「あおばの集い」を久しぶりに大勢のご来賓をお迎えして開催しました。

コロナが5類になって、皆さんの顔も明るく、笑顔にあふれていました。今回はお笑い福祉士「食育亭卯舞」さんによる『食事は体の栄養、笑いは心の栄養』というお題でいつも人生の旬は今だ! と思ひ、良く笑い、良くしゃべる事の大切さ。沢山の川柳を交えた楽しいお話をさせて頂きました。最後に春の和菓子とボラ



会場は笑い声に満ちあふれて

ンティアみはらの手作りのちらし寿司を手に無事、笑顔で解散となりました。
【ボランティア 村上】



手作りちらし寿司と春の和菓子



食育亭卯舞さん



保健師さん

しっかりと歩きましょう



今後の予定

- 6月8日(木) 10時〜11時半
 - 8月10日(木) 10時〜11時半
- 三原台地域会館 プラチナサロン
7月の陽だまりはお休みです。

陽だまり hidamari

2023年5月スケジュール

4/13 6/8 8/10 12/13

LINE QRコード

チューブ体操でリフレッシュ!

三原台地域会館では、毎月第2・第4木曜日、13時30分からチューブ体操をしています。

みんなで楽しく体操していただきますので、運動不足の方や、もっと運動する機会が欲しい方、ご参加お待ちしております。

興味のある方は、開催日直接会場に見学にお越しください。

【チューブ体操代表】

【泉北三原台郵便局】

地域のカレンダー

令和5年7/1~7/31

- 7/2(日) AED講習会 13:30~
- 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包括お困り事相談室 10~11時
- 8(土) 文化部会 10時~
- 校区定例会 19:30~
- 11(火) みなみ花咲くまちづくり部 9時~
- 13(木) 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 10:30~
- 18(火) 3B体操 9:30~
- 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) 防犯部会 18時~
- 防災部会 18:30~
- 23(日) 絵手紙教室 10~12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

夏休みです! 絵手紙教室の参加者募集!

楽しく絵手紙を書いてみませんか?

「筆を使ってはがきにイラストやメッセージを描きます」



子ども・大人・おいくつの方でも大歓迎!

日時 7月23日(日) 10~12時(要予約)

場所 三原台地域会館

参加費 無料

申し込み 7月13日(木)迄

地域会館 292-7015

泉北三原台郵便局 292-3934

どちらかに

申し込んでください。

【泉北三原台郵便局】

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
7月7日(金曜日)
10時~11時
三原台地域会館

【みなみ花咲くまちづくり部】



急募 花のボランティア

メンバー減少につき、一緒に花のお世話をしてくださる方を募集しています!

またこれからの時期、花や草木にとって水が必要になります。週に一度でもお手伝いしてくださる人お願いします。

三原台地域会館までお申し出ください。

(活動日)

第2・4火曜午前中