



暑い日が続く中、7月26日(水)14時から堺市民芸術文化ホール(フェニーチェ堺)に於いて、令和5年度堺市表彰式が行われました。多数の方々色々な分野での活躍を認められ、表彰を受けられました。



村田道代さん

### 村田道代さん 長年の活躍に堺市から表彰状

その中で当校区の自治連合会副会長・民生委員児童委員長・青少年指導委員長でもある村田道代さんが堺市功績者の教育功績(青少年教育関係)で表彰を受けられました。心よりお祝い申し上げます。これからも益々のご活躍を祈念いたします。表彰おめでとございます。

【自治連合会 岸本】

厳しい暑さが続いていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。今回は夏木美衣さんをお招きし、美しい歌声とおしゃべりの他、盛りだくさんの内容で敬老の日をお祝いします。ご一緒に楽しい時間を過ごしましょう。75歳以上の方ならどなたでもご参加いただけますので、ご夫婦、お友達お誘い合わせの上、電話でお申し込みをしてください。

### 『敬老大会』のお誘い

(ボランティアがお誘いに行っている方は、電話申込不要です)

三原台地域会館 (9時~13時)  
電話 292-7015  
日時 9月16日(土)  
10時~11時半  
場所 三原台地域会館  
費用 無料  
(赤飯・土産付き)  
申込締切 9月5日(火)



三原台校区福祉委員会  
発行責任者 岸本 啓司  
編集 本 広報部  
TEL 292-7015

### 寝る前にも水分補給を!



朝起きたら「めまいがする」「だるい」なんてことはないでしょうか?寝ている間に熱中症になっているかもしれません。睡眠時は脱水症状が起きやすく、熱中症の症状(めまい・だるさ等)にも気づきにくいので、夜間の熱中症にも注意が必要です。夜間の熱中症を防ぐには、①我慢せずにエアコンを使いましょう ②寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう (アルコールは水分補給にはなりませんヨ) 熱中症が疑われる際は表の症状を参考に、重症の場合はすぐに救急車を呼んでください。 軽症~中等症の場合でも、体を冷やして水分をとっても症状が改善しなければ、医療機関を受診してください。

【南保健センター 保健師 神木弘美】

### 夜間の熱中症にもご注意ください

熱中症の症状

熱中症の症状	
軽症	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない
中等症	頭痛 吐き気 だるい 力が入らない
重症	意識がない 呼びかけに対し返事がおかしい けいれん 高い体温 まっすぐ歩けない



大切な水分と塩分

### 地域の子育てサポート

みはら 子育てひろば  
開館時間 平日/10:00~15:00 (土)/10:00~12:00 (第1または第2)  
電話 072-(206)-4184

「みんなの子育てひろば」とは、堺市が就学前のお子さんと保護者の方が気軽につどい、交流できる場所として無料で開設しています。

- こんなときには  
★ちょっとお出かけしたいな...  
★子育て中の仲間をつくりたいな...  
★子育ての相談がしたいな...  
★地域の子育て情報が知りたいな...  
気軽にお越しください!



### イベント予定

- 9月 敬老の日に向けてティッシュケースを作ろう!
- 10月 みはらふるさとまつり初出店です!お楽しみに♪
- 11月 ハッピーリサイクルねんどdeアートクリスマスリースを作ります

ハッピーリサイクル  
地域の皆様へご協力よろしくお願いいたします。  
集めたい子ども用品  
衣類・クツ・紙オムツ・おもちゃ  
絵本・筆記用具・未開封のミルク  
★収集期間 8月1日~9月末日 (休館日 8月11日~15日)

### 認知症サポーター養成講座

『認知症サポーター』

とは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域を作っていくボランティアです。

何か特別なことをするのではなく、認知症について偏見を持たず正しく理解し、友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める等、身近なところから始めてみませんか? 三原台校区福祉委員会では誰もが安心できる地域を目指し

「認知症サポーター養成講座」を開催します。

どなたでも参加できます。地域の皆様のご参加をお待ちしています。  
日時: 2023年9月10日(日) 13:30~(約90分間)  
場所: 三原台地域会館  
参加費: 無料  
講師: 認知症キャラバン・メイト  
定員: 40名程度 (定員になり次第締め切り)  
申込方法: 電話・FAXにて地域会館までお申込みください  
電話・FAXいずれも 292-7015 (地域会館受付は月~土曜日 9時~13時)



【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6回

三原第8公園・三原第9公園



三原第8公園

上体ひねり  
上半身のストレッチ

ワンポイント  
アドバイス

目で手先を見ながら、首も回してください。ゆっくり大きくが基本です。しっかりとひねったところで30秒キープ。呼吸は止めないように！



ラダー

上半身の強化

ワンポイント  
アドバイス

握る力が重要です。それ以外の身体は力が抜けていると良いでしょう。身体の重みを利用してバランスをとり進みましょう。



三原第9公園

バランスシーソー  
足腰のストレッチ

ワンポイント  
アドバイス

まずはバランスを取り立ってみましょう。できた方は、左右、前後への体重移動でバランス練習です。ゆっくりから始めて、少しずつ速くすると良いでしょう。



あしのぼし  
足のストレッチ

ワンポイント  
アドバイス

両足のストレッチができるます。どかが伸びているのを感じてください。足幅、足先、足位置を変えていくと良いでしょう。正面を向いて背中中は伸ばしましょう。



みはら文化まつり作品展  
引き続き作品募集中

- 名称: みはら文化まつり
- 日時: 11月25日(土) 10~16時
- 会場: 三原台地域会館
- 募集内容: 地域の皆様の書や絵画、写真、手芸、陶芸などの作品を募集
- 募集締切: 10月31日(火)
- 申込方法: 申込用紙が会館にあります

電話・FAX 292-7015  
地域会館事務所(月~土) 9時~13時  
【文化部 宇都宮】

地域のカレンダー

令和5年9/1~9/30

- 9/1 金 喫茶モーニングサロン 9~11時
- 文化まつり出演者打合せ 19時~
- 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 10:30~
- 9(土) 文化部会 10時~
- 校区定例会 19:30~
- 10(日) 校区内清掃 8時~
- 認知症サポーター養成講座 13時~
- 12(火) みなみ花咲くまちづくり部 9時~
- 14(木) チューブ体操 13:30~15時
- 15 金 喫茶モーニングサロン 9~11時
- 16(土) 敬老大会 10:00~11:30
- 19(火) 3B体操 9:30~
- のりのり(立位) 10:30~
- ワクワク(座位) 10:30~
- 20(水) いいきサロン 10~12時
- 22 金 喫茶モーニングサロン 9~11時
- 23(土) 防犯部会 18時~
- 防災部会 18:30~
- 24(日) 校区防災訓練 9時~12時
- ふるさとまつり店長会議 19時~
- 26(火) みなみ花咲くまちづくり部 9時~
- 28(木) チューブ体操 13:30~15時
- 30(土) 悠々活々クラブ(終活講和) 13~16時

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

8月25日(金曜日)

9月1日(金曜日)

10時~11時 三原台地域会館

校区内清掃

残暑でまだまだ暑い時期の校区内清掃ですが、一人でも多くのお力が必要です。お忙しい中ではありますが、熱中症対策を十分にしておいて、ご参加、ご協力頂きますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

【環境美化部 武部】

校区内清掃

9月10日(日)  
午前8時より  
三原公園前集合

雨天予備日

9月17日(日)



【環境美化部】

秋の全国交通安全運動

令和5年9月21日(木)~9月30日(土)

- 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- 夕暮れと夜間の交通事故防止及び
- 飲酒運転などの根絶
- 自転車などのヘルメット着用と
- 交通ルール遵守の徹底

運転者講習会

日時: 9月2日(土) 10時~  
場所: 南図書館(泉ヶ丘駅前)  
(手話通訳あり)

【交通指導部】

お詫びと訂正

7月号でお知らせしました、6月18日に行われました校区ソフトボール大会の結果に間違いがありました。

正しくは

3位 4丁自治会

4位 ワイルドボアーズ

両チームの皆様申し訳ありませんでした。

お詫びして訂正いたします。

また、三原台こども園の電話番号も間違っていました。

正しくは

072-292-13818

です。

お詫びして訂正いたします。

【広報部】

