



「健康の集い」は、近畿大学病院・整形外科の先生に膝や股関節のお話を聞いていただきます。「膝は第2の心臓」と言われます。皆で学んで、健康長寿を目指しましょう。

三原台在住で75歳以上の方ならどなたでも参加していただけます。ご夫婦・お友達お誘い合わせの上、お名前と連絡先を電話にてお申し込みください。

「健康の集い」 75歳以上の方ならどなたでも!!

日ごと秋めいて、虫の心が心地よく感じられるようになりました。

今年の「健康の集い」は、

近畿大学病院・整形外科の先生に膝や股関節のお話を聞いていただきます。「膝は第2の心臓」と言われます。皆で学んで、健康長寿を目指しましょう。

三原台在住で75歳以上の方ならどなたでも参加していただけます。ご夫婦・お友達お誘い合わせの上、お名前と連絡先を電話にてお申し込みください。

三原台地域会館
電話 292-7015
申込期間 11月15日(水)～11月24日(金)
参加費 300円 (お土産付き)
定員 80名程度
場所 三原台地域会館

地域の魅力満載 南区ふれあいまつり

コロナ禍で途絶えていた「南区ふれあいまつり」が開催されます。

日時 11月12日(日)
10時～15時

場所 西原公園グラウンド

今年もボランティアごぶしの出店があります。

「ふれあい餅」に代わり「おはぎ」と「キノコおこわ」を販売します。



抽選券付プログラムは各単位自治会から各戸配布されます

抽選券

三原台校区
福祉委員会
発行責任者 岸本 啓司
編集 本 啓司
編集 本 啓司
電話 292-7015

近畿大学病院健康講座 生活習慣病② 「知っておきたい 糖尿病」

近畿大学病院健康講座、今回は生活習慣病第2回として「糖尿病」をテーマにお話していただきます。多くの方々のご参加をお待ちしています。



前田法一先生

講師 糖尿病内科 主任教授 前田 法一先生
講演内容 「知っておきたい糖尿病」

お問合せ 三原台地域会館 292-7015
9時～13時(日・祝休)

防災訓練を終えて いざという時の避難所確認

9月24日午前9時から、校区防災訓練をおこないました。

今回の防災訓練の目的は①一時避難所の設定(確認) ②住んでおられる方の安否確認 ③情報の伝達手段(トランシーバー)の電波伝搬確認がメインの訓練でした。

広範囲で世帯の多い、4丁自治会・3丁分譲自治会・府営自治会なども、訓練の目的を理解して頂き一時避難所の設定・確認が出来ました。

また、マンション群の後ろに位置するロイヤルシャトー泉ヶ丘自治会からのトランシーバーによる電波伝搬状況も良好に確認出来ました。

各自自治会の住居環境による一時避難所の場所の設定方法や、今後の情報共有・連携等の方法にも課題が見つかりました。

なにより9月は防災月間で第4日曜日は三原台の「防災の日」に設定されています。来年も9月第4日曜日に防災訓練を実施します。



今回、安否確認参集後、消火器の扱い方や周りの清掃を行った自治会があると聞きます。必要であれば、防災部にご相談ください。

単位自治会実施の訓練等お手伝いさせていただきます。ご協力ありがとうございます。

【防災部】

【この機関誌は毎月1回 3500部発行しています】

【二次元コード(QRコード)イメージ写真】

認知症サポーターの役割

9月10日(日)認知症サポーター養成講座に38名の地域の方が参加されました。皆さん、身近な方や自分ごと置き換えて熱心に学んでおられました。

- 講座の目的
- 1 認知症を正しく理解する
認知症は脳の病気
偏見を持たず、やさしく見守る
 - 2 認知症を自分事として考える
もし、自分が認知症になったら...
もし、自分の大切な人が認知症になったら...

認知症サポーターとは
認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対し出来る範囲で手助けする
応援者

健康遊具で 健康増進を

三原台校区内各所に設置され、みなさん日々ご利用されている健康遊具。

堺市健康推進課が各健康遊具の案内ボード等に二次元コード(QRコード)を貼付けています。

スマートフォンで読み取ると、健康遊具の使い方やワンポイントアドバイスを紹介している堺市HPを閲覧できますので、今までの以上に健康遊具を使う際の参考にしてください。



みはら文化まつり作品展 作品募集中

- ・募集内容 地域の皆様の書や絵画、写真、手芸、陶芸など
- ・募集締切 10月31日(火)
- ・申込方法 申込用紙は会館にあります
三原台地域会館 9時～13時(日・祝休)
電話・FAX 292-7015 【文化部】

三原台中学校区 子育てフォーラム 『みんなであのしく 子育てを!』

秋の楽しい体験。三原台中学校区青少年健全育成協議会が子育てフォーラムを開催します。

身近な素材を使って動く手作りおもちゃの工作をします。子育て相談もできます。作って、遊んで、おしゃべりして楽しいひと時を過ごしましょう。ご家族一緒にお友達も誘って遊びに来てください。

日時 11月11日(土)
10時～12時

場所 健康福祉短期大学 泉ヶ丘キャンパス

対象 就学前～18歳未満
参加費 無料

【三原台中学校区 健全育成協議会】

敬老大会
人生100年「体も心も若い」をめざして

天候に恵まれ、沢山の方(94人)の参加で敬老大会が開催されました。

いずみがおか幼稚園のビデオレターでの園児の歌声で始まり心が和みました。人生100年時代と言われている今「体も心も若い」という方はたくさんおられます。体をほぐす頭の体操、100歳まで元気で過ごすにはア・シ・タが大切。

⑦ 歩く ⑧ 社会参加
⑨ 食べる など保健センターのお話、大変わりにりました。

南堺警察署のDVDと南第4地域包括支援センターから特殊詐欺について注意喚起。身に覚えのない架空料金などは、警察や家族に相談するなどしましょう。魔の手が潜んでいます。

最後に夏木美衣さんの美しい迫力ある歌に元気をいただきました。みんな「ふるさと」の歌を合唱し、和やかな雰囲気です。敬老大会を終えることができました。

【ボランティア・大島】



熱唱する夏木美衣さん



可愛い園児の歌が流れるビデオレターに見入る皆さん

1丁東自治会活動

暑さに負けず子どもまつりとラジオ体操

ふじ子供会は1丁東自治会協賛で8月20日(日)第2回子どもまつりを開催しました。当日は暑い中にも関わらず50名の子どもが参加し、ゲームスタンプラリーやアロマクラフト・ストーンアートのワークショップを元気いっぱい楽しみました。最後はビンゴ大会で盛り上がりました。



楽しいアロマクラフトとストーンアートのワークショップ

夏休み期間中の10日間、「夏休み！わくわくラジオ



新しい朝の光とさわやかな風の中で1・2・3!

「ラジオ体操」を開催しました。6時30分から開始。三原第1公園には蝉の鳴き声が響き渡る中、多くの子どもや地域の方に参加頂きました。皆勤賞の子も多くいました。当初はラジオ体操第二を知らない子も最後にはみんなすっかり体操できていました。

夏休み中も生活リズムを崩さず、体もスッキリし、1日過ごせるラジオ体操を開催してよかったです。と思います。

お待ちかね！
みはらふるさとまつり

開催

10月21日(土) 12時~16時
10月22日(日) 10時~15時
三原台小学校グラウンド
お楽しみ抽選もあります。
みはら文化まつり
右記同日
三原台小学校体育館
吹奏楽・ダンス・合唱
楽器演奏・踊りなど
多種多芸お楽しみください。
【みはらふるさとまつり
実行委員会】

地域のカレンダー

令和5年11/1~11/30

- 11/1(水) 楽笑クラブ 10~12時
- 2(木) 元気モリモリ体操 13:30~15時
- 3(金) 祝健康スポーツウォーキング
「三原台と泉北NTを歩こう」 8:50~
- 5(日) 青少年子ども育成部 10時~
- 9(木) チューブ体操 13:30~15時
- 10(金) コーラスハモリーナ 10:30~
- 11(土) 近大病院健康講座「糖尿病」 10~11時
文化部会 14:00~
校区定例会 19:30~
- 12(日) 南区ふれあいまつり 10~15時
西原公園
- 14(火) みなみ花咲くまちづくり 9時~
- 15(水) いきいきサロン 10~12時
- 17(金) 喫茶モーニングサロン 9~11時
第4包括なんでも相談室 10~11時
- 18(土) ボランティア会議 10:30~
防犯統括部 18時~
防災部 18:30~
- 21(火) 3B体操のりのり(立位) 9:30~
ワクワク(座位) 10:30~
- 25(土) みはら文化まつり作品展 10~16時
- 26(日) " " 10~16時
- 28(火) みなみ花咲くまちづくり 9時~
- 30(木) チューブ体操 13:30~15時

2023年 三原台 悠々活々クラブ(老人会)
第2回親睦会を開催

9月30日(土) 地域会館に約45人の会員が集い、岩室観音院住職の大西龍心さんの講話と、男声合唱「オージズ」の歌で、たっぷり2時間の有意義かつ、楽しい時を過ごしました。



岩室観音院住職 大西龍心さん

大西住職の講話は「泉北ニュータウンの今昔」がテーマで、古くは須恵器のことから、堺出身の行基菩薩のこと、極楽寺と観音院の創建・再建のこと、そしてニュータウン開発時の泉北丘陵のことなど、盛り沢山の内容に分かりやすく、話していただきました。

オージズは、私たちが慣れ親しんだ曲を、巧みな話術を加え、愉しそうに歌って下さり、参加者全員が拍手をし、一緒に声を出すなど、とても和やかなひと時となりました。
このクラブでは、今後もこのような会員の懇親を続けて行こうと思います。
【4丁岡本浩二】

11月3日(金・祝) 午前中(全行程約8キロ)
三原台と泉北ニュータウンを歩こう

小谷城址と泉北の秋を満喫しましょう
申込 三原台地域会館にて受付中
締切 10月27日(金) 【健康スポーツ部】



懐かしいコマーシャルソングや歌を
楽しそうに歌うオージズのメンバー

肺がん・結核検診
募集中

実施日 11月2日(木)

9時30分~11時30分

場所 三原台小学校

料金 無料

申込受付期間

10月26日(木)まで

申し込みは電話で受付

先着順

問い合わせ

南保健センター

293-1222

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
11月17日(金) 10時~11時
三原台地域会館