



三原台地域会
 会長 区委員 会
 副会長 校連 会
 事務局長 社連 会
 発行責任者 岸本 啓
 編集 岸本 啓
 広報部 岸本 啓
 電話 292-7015

地域をサポートする ボランティアみはら・こぶしです

ボランティアみはら

コロナで生活が変わり、活動内容も制限があり悔しい思いもたくさんありましたが、少しずつ少しずつ日常が戻ってきているように思います。

あおばの集い、敬老大会、健康の集いと年3回の取り組みですが、人とつながることの心地よさが、生きていく上のパワーとなることを信じて、ボランティアみはらは頑張っています。

先日「苔玉作りを体験、出来ばえに違いはあっても、みんなと一緒に楽しい時間を共有したことが、これからの活動のエネルギーとなると思います。



令和6年も皆さんと楽しく繋がることを目指して頑張りたいと思います。これ

「ボランティアみはら」ではボランティアさんを募集しています。あなたの大切な時間を少しだけボランティアみはらに。

問合せ 三原台地域会館
 電話 292-7015
【ボランティアみはら 金森】



ボランティアこぶし

モーニング喫茶こぶしをご利用いただき有難うございます。お陰様で、今年5月末で20年を迎えることができます。発足当初は数名の男性で

地域でのつながりは もしもの時の最大の備え

1月に能登半島地震の被災地に健康管理支援に行ってきました。避難所での慣れない生活で不安な中でも、顔見知りの方がいてとても心強いというお声を聞き、「モーニング喫茶こぶし」のことを思い起こしました。美味しく丁寧なお食事とスタッフの温かな歓迎を受



トーストとコーヒーから始め、コロナ前までは来場者が100名前後、メニューも約10種類程提供していましたが、現在は来場者も徐々に増え、料理提供者として嬉しく思っています。令和5年度から、初めて女性スタッフ5名の加入があり総員18名で運営を始め、例会はもとより、校区行事にも積極的に参加し好評をいただいています。男性調理人は高齢化を迎えています。料理に興味のある方、こぶし喫茶にご意見をお持ちの方、スタッフ

け、仲間との話が弾んでいける方、一人静かに喫茶を堪能されている方、過ごし方はそれぞれでも、そこには確実に地域のつながりがあると感じました。温かみのあるこの素敵な場に、ぜひ皆さんも足を運んでみてください！
【南保健センター 保健師 神木弘美】

までご連絡いただければ幸いです。今後も、安全・安心はもとより、より質の高い食を提供していきたいと思えます。
【モーニング喫茶こぶし】
 は8月と祝日を除く毎月第1、3、4金曜日9時～11時、地域会館で開いています。
【ボランティアこぶし 平澤】

田園公園多目的広場一部開放

田園公園多目的広場施設。2丁方面(東大谷高校裏側)緑道に整備済みの健康遊具ならびに多目的広場の一部施設が開設されます。休憩所・卓球台・バスケットゴールについては、4月1日から開放されます。※検査次第で開放の日が早まる場合があります。多目的広場は引き続き整備中につき、全面使用はできません。譲り合ってください。



坂道の途中にある休憩施設と卓球台。ちよつとひと休み。あまり見たことのないコンクリート製の卓球台。球の行方が気になります。



東大谷高校裏門近くの健康遊具。使い方色々。

こんな電話は詐欺です。

- ※還付金詐欺
払いすぎた保険料、医療費を還付します。今日中にATMで手続きしてください。
- ※キャッシュカードを狙った詐欺
キャッシュカードを預かります。暗証番号を教えてください。
- ※オレオレ詐欺
風邪をひいて声がおかしい。携帯電話の番号が変わった。
- ※架空料金請求詐欺
名義貸しは犯罪です。有料サイトの未払い料金があります



みんなで防ごう特殊詐欺！ 大阪府警

【この機関誌は毎月1回 3500部発行しています】



より健康に、楽しい日常のために……。三原台校区福祉委員会では、住民の皆様が健康に過ごして頂くために、様々な講座や活動を企画しています。

この度の講習会（1月29日・2月4日開催）では、現在の自分の筋力や認知能力を高める講習会でした。三原台は、豊かな自然と適度な坂道があり、日々の筋力トレーニングができる最高の環境です。緑道を活用しながら公園を巡り、草花の芽吹きを感じながら、筋力アップに出掛けてみてはいかがですか。

これからも、心も身体も健やかに過ごせるような企画を考えていきますので、ご参加いただき健康に過ごすきっかけにしたいだけなら嬉しいです。

【福祉委員会】

桃山学院教育大学健康講座
「フレイル予防」と
「インターバルウォーキング」

フレイル予防

立派な高齢者になって欲しい身としては、フレイル講習会があると聞き、いそいそと参加しました。

簡易体力測定で、実年齢より少し若かったのでもちよつと安心。運動をすると脳が働き、血液の流れが活発になると聞き納得。



筋力や認知能力の低下を少しでも遅らせるために、まず正しく歩くことが大切とのこと。少し前を見ながらおなかやお尻を引き締め、背筋を伸ばして歩幅をやや大きめに、シツカリ地面を蹴る、基本的なことを教わりました。

栄養（食・口腔）、運動、社会参加の3つの柱をいつも念頭に置きながら毎日生活しなくてはと再認識しました。

【3丁 藤牧】

インターバルウォーキング

2月4日（日）前回の「フレイル予防」の講習に続いて、灘本先生の「インターバルウォーキング」体験講習会が開催されました。

高齢期の「フレイル予防」のためには、ウォーキングの継続・習慣化が重要ですが、それをより効果的にするのが早歩きとゆつこ歩きを3分おきに交互に繰り返す「インターバルウォーキング」です。

会館での説明の後、三原公園に移動し、4名の学生さんと看護師さんの見守りの下、灘本先生の3分毎のホイッスルに合わせて参加者40人が体力に合わせて、途中退却ありで三原公園外周を5周頑張って歩きました！登り坂もありちよつときつかったです、そこがインターバルウォーキングの大切なポイントなのだろうと思われました。

【3丁 西村】



2024年度
子育て支援
「陽だまり」
開催日程

陽だまりは、子育て支援の活動をしています。保健師さんのお話や身体測定、三原台子ども園や、いずみがおか幼稚園の先生による絵本の読み聞かせや工作、音遊び、体操など……。みんなでおしゃべりしたり、楽しく過ごしましょう♪

三原台在住の未就園児の親子大歓迎！気軽に遊びに来てくださいね。

活動情報は、ブログ・インスタグラム・LINEでも発信しています。

ご参加お待ちしております
【陽だまりスタッフ】

2024年度
スケジュール

- 4月11日・7月11日
- 10月10日・2月13日
- 第2木曜日10～11時30分
- ☆子育てひろばみはら、夏まつりにコラボ参加
- 7月11日（木）
- 10～11時30分
- 子育てひろばみはらに集合
- ☆クリスマス会
- 12月11日（水曜日）
- 13時30分～15時
- クリスマス会は未就園児以外の方もOK！

地域のカレンダー

令和6年4/1～4/30

| | |
|-----------------------|-----------|
| 4/3(水)楽笑クラブ | 10～12時 |
| 4(木)元気モリモリ体操 | 13:30～15時 |
| 5(金)喫茶モーニングサロン | 9～11時 |
| お困りごとなんでも相談室 9:30～10時 | |
| 11(木)陽だまり | 10～11:30 |
| チューブ体操 | 13:30～15時 |
| 12(金)コーラスハモリーナ | 10:30～ |
| 14(日)校区連合自治会総会 | 13時～ |
| 校区福祉委員会総会 | 15時～ |
| 16(火)3B体操のりのり(立位) | 9:30～ |
| ワクワク(座位) | 10:30～ |
| 17(水)いきいきサロン | 10～12時 |
| 19(金)喫茶モーニングサロン | 9～11時 |
| 20(土)ボランティア会議 | 10:30～ |
| 25(木)チューブ体操 | 13:30～15時 |
| 26(金)喫茶モーニングサロン | 9～11時 |
| 27(土)健康スポーツ部会 | 10時～ |

あおばの集い
開催予告

日時 5月18日(土)
10～11時30分

場所 地域会館

詳しくは4月号でお知らせします。

楽しみにお待ちしております。

【福祉委員会】

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

4月5日(金曜日)
9:30～10:00

三原台地域会館

急募



◎見守り隊募集
小学生の登下校時、安全・安心のため、交差点や横断歩道での見守りです

ご参加よろしく
お願いします

◎校区青パト
小学生の登下校時を中心校区を巡回する青パトです

乗車および運転して
いただける方募集中

月一回の乗車でも
OKです

(登校時) 7時30分～
(下校時) 月木金15時～
水 14時～
火 16時～

いずれも学校出発予定
時間で巡回は約1時間
程度です

(お問い合わせ)
29217015
三原台地域会館まで
ご連絡ください

【防犯統括部】