



6月8日(土) 三原台健康講座 生活習慣病③に参加しました。
 脳卒中かもと疑われる症状の説明や、その時にはすぐにかかりつけ医への連絡や救急車を呼ぶようにとの話がありました。

三原台健康講座 生活習慣病③
 「脳卒中は時間が大事！」

生活習慣病の予防が大事で、簡単な運動や、服薬についての注意、食事なども大切だそうです。
 話の最中に質問があったり、なるほどと頷きながらも笑う場面も多く、時間が短く感じられた。病気を知らないと予防が大事だと思いました。
 【連見役員 森】

3丁分譲自治会活動講演会
 認知症について知ろう

6月22日(土) 10時15分から3丁分譲自治会の企画として、「認知症予防と転倒しないからだを作るためのセルフケアについて」という内容で、堺市南保健センターの保健師・伊藤那津子さんを講師にお迎えして講演会を実施しました。
 事前の申し込み者と自治会役員合わせて約50人が地域会館に集いました。

前半は「認知症とは」という基礎からの認知症への理解に始まり、実際の症例(認知症と加齢からくる物忘れの違いなど)の解説と対応策(食生活や体型維持についての留意点)などについて学びました。
 後半は、脳を活性化し認知症を予防するための脳トレ(記憶力ゲーム:これは講師の伊藤さんが驚くほどの出来栄でした)や体操とストレッチ(指遊び段階から、かなり高度なものまで)を参加者全員で楽しみました。講師の人柄もあって、途中で何度か笑い声の上がる和やかな雰囲気の中、充実した約1時間でした。
 将来的に誰もが直面する課題の一つとして認知症を持つたことが成果かと思いません。
 立案から実施までお世話をお願いした役員さんと、当日ご協力いただいた地域会館の方々にお礼を申し上げます。
 【3丁分譲自治会】

9月8日(日)
 小学生以下を対象としたお楽しみ会を開催します。申し込みは不要です。
 三原台在住の小学生以下の方であれば誰でも参加できます。当日は、バルーンアートの催しや、身近な道具を使った、おもちゃ作り、役に立つ防災グッズを作ったりします。
 最後に景品抽選会もありますので、是非ご参加下さい。
 【青少年子ども育成部】

みんな集まれ！
 遊び体験待ってるよ！

三原台校区青少年子ども育成部
お楽しみ会
 9月8日(日)9:30~受付 (地域会館)
 時間:10時~13時予定
 場所:地域会館
 持ち物:すいとう
 対象者:三原台在住の小学生以下の子供 (未就学児は保護者同伴)
 申込不要!!
 内容(予定) おもちゃ工作
 バルーンアート (みやじげニエルさん)
 プレゼント抽選会
 主催:三原台校区自治連合会 072-292-7015



私たちの三原台
 みんなできれいにしました
 雨で変更になった校区内清掃を6月16日(日)実施。小学校の先生や近大工事関係の方を含め、238人の参加で公園、歩道、学校の溝掃除を。特に溝掃除は重い泥が堆積していたので作業が大変でした。
 早朝よりご参加くださった皆様ありがとうございます。
 【環境美化部】

三原台校区自治連合会
 LINEで
 地域の情報を発信します
 三原台校区自治連合会
 皆さん登録して活用してくださいね

暑中お見舞い
 申し上げます
 災害級の猛暑が続く今夏、熱中症には十分お気を付けられ、夏バテにも負けず、校区の皆様とこの夏も元気にすごしましょう。
 【広報部】

ソフトボール大会
 前日の大雨でグラウンドのコンディションが悪く、残念ながら中止しました。
 【健康スポーツ部】

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2日(金曜日)
 9:30~10:30
 三原台地域会館