



喫茶こぶし
oooooooooooo

23日(土)24日(日) 10:30~15:30

☆メニュー コーヒー・ジュース・ぜんざい

ふらっと・ぶらっとにて
お待ちしております!

みはら文化まつり

作品展

11月23日(土)24日(日)
10時~16時 三原台地域会館

みはら文化まつり作品展開催

三原台校区
三原台1丁目東自治会
三原台2丁目東自治会
三原台3丁目東自治会
三原台4丁目東自治会
三原台5丁目東自治会
三原台6丁目東自治会
三原台7丁目東自治会
三原台8丁目東自治会
三原台9丁目東自治会
三原台10丁目東自治会
三原台11丁目東自治会
三原台12丁目東自治会
三原台13丁目東自治会
三原台14丁目東自治会
三原台15丁目東自治会
三原台16丁目東自治会
三原台17丁目東自治会
三原台18丁目東自治会
三原台19丁目東自治会
三原台20丁目東自治会
三原台21丁目東自治会
三原台22丁目東自治会
三原台23丁目東自治会
三原台24丁目東自治会
三原台25丁目東自治会
三原台26丁目東自治会
三原台27丁目東自治会
三原台28丁目東自治会
三原台29丁目東自治会
三原台30丁目東自治会
三原台31丁目東自治会
三原台32丁目東自治会
三原台33丁目東自治会
三原台34丁目東自治会
三原台35丁目東自治会
三原台36丁目東自治会
三原台37丁目東自治会
三原台38丁目東自治会
三原台39丁目東自治会
三原台40丁目東自治会
三原台41丁目東自治会
三原台42丁目東自治会
三原台43丁目東自治会
三原台44丁目東自治会
三原台45丁目東自治会
三原台46丁目東自治会
三原台47丁目東自治会
三原台48丁目東自治会
三原台49丁目東自治会
三原台50丁目東自治会
三原台51丁目東自治会
三原台52丁目東自治会
三原台53丁目東自治会
三原台54丁目東自治会
三原台55丁目東自治会
三原台56丁目東自治会
三原台57丁目東自治会
三原台58丁目東自治会
三原台59丁目東自治会
三原台60丁目東自治会
三原台61丁目東自治会
三原台62丁目東自治会
三原台63丁目東自治会
三原台64丁目東自治会
三原台65丁目東自治会
三原台66丁目東自治会
三原台67丁目東自治会
三原台68丁目東自治会
三原台69丁目東自治会
三原台70丁目東自治会
三原台71丁目東自治会
三原台72丁目東自治会
三原台73丁目東自治会
三原台74丁目東自治会
三原台75丁目東自治会
三原台76丁目東自治会
三原台77丁目東自治会
三原台78丁目東自治会
三原台79丁目東自治会
三原台80丁目東自治会
三原台81丁目東自治会
三原台82丁目東自治会
三原台83丁目東自治会
三原台84丁目東自治会
三原台85丁目東自治会
三原台86丁目東自治会
三原台87丁目東自治会
三原台88丁目東自治会
三原台89丁目東自治会
三原台90丁目東自治会
三原台91丁目東自治会
三原台92丁目東自治会
三原台93丁目東自治会
三原台94丁目東自治会
三原台95丁目東自治会
三原台96丁目東自治会
三原台97丁目東自治会
三原台98丁目東自治会
三原台99丁目東自治会
三原台100丁目東自治会

谷さんの工作コーナー
oooooooooooooooooooooooooooo

23日(土)24日(日) 10:30~15:30

トロの壁飾り
フンブこま
パッチンカエル

おとな向け手芸教室
oooooooooooooooooooooooooooo

24日(日) 10:30~12:30

マグネット・ハット

先着40名

絵手紙教室
oooooooooooooooooooo

子どもさんも大歓迎!

23日(土) 10:30~12:30

※10:30までに入室してください

※定員15名(要予約)
※お申し込みは地域会館まで
締め切り11月15日(金)

三原台校区
福祉委員会
自治連合会
発行責任者 岸本啓司
編集 広報部
TEL 292-7015



体側のばし左右20回!

校区福祉委員会主催「転倒予防講座」8回シリーズの第1回目が始まりました。

桃山学院教育大学人間教育学部教授
灘本先生の《転倒予防講座》始まる



講座のご案内



フレイルばいばい! はじめよう太極拳 (無料)

日時 令和6年12月9日(月)・16日(月)
10時00分~11時30分(2日間コース)

場所 三原台地域会館

対象 三原台校区の方 先着30人

内容 太極拳の実技とフレイル予防についてのお話し

持ち物 水分補給のための飲み物・タオル 動きやすい服装でご参加ください

申込 11月7日(火)9時00分から

三原台地域会館(TEL:072-292-7015)に
電話にてお申込みください。受付時間は9~13時です。

※両日参加できる方・運動に制限のない方
血圧を測定し、180/110以上の方は見学
していただきます



問合せ: 南保健センター 堺市南区桃山台1-1-1(南区役所4階)
電話) 072-293-1222 FAX) 072-296-2822

南保健センターでは、下半身の筋力向上に効果がある太極拳で、フレイル予防講座を企画しました。



お手玉 キャッチ!

まだまだ暑い中、登録された約30名の方々は、元氣いっぱいやる気満々。

地域に笑顔を! 「敬老大会」



9月14日(土)日本てだ一人のお笑い理学療法士《日向亭 葵さん》の講演を楽しみに地域会館へ行きました。

手押し車での参加者も多数。会場は75歳以上の高齢者で既に超満員。

粋な和服姿の日向亭葵さんは、高座に座るや否や小喃の連発で、会場を笑いで包み、参加者全員が、腕を上げ、脚を使つての創作エアリハビリの体験。

圧巻は、来賓の中山区長をモデルに「転倒防止」の実技指導。気さくな区長さんの名女優ぶりに、会場は



中山区長、名演技!

笑いに包まれた。あつという間の約一時間でした。ボランテニアみはらさん手作り(キャップがまわしやす滑り止めシート)、いずみがおか幼稚園から(保冷バッグ)、お赤飯などのお土産をいただき笑顔で帰途に着きました。参加者は、約百六十名。民生委員をはじめ、ボランテニアの方により、地域でお年寄りを支える優しい温かい町、三原台です。スタッフの皆さん、ありがとうございました。

【参加者 宇都宮敏子】

選挙の主役はあなたです

衆議院選挙

10月27日(日)

朝7時~夜8時

三原台小学校体育館
期日前投票

南区役所

10月26日(土)

午後8時まで

詳細は投票用紙同封の案内で確認ください。

また午後からは、家族で学べるワンデイキャンプが行われました。クイズ・ラタン作成・湯煎調理などイベントが盛りだくさん。普段できない活動に、子ども達は興味津々で、笑顔が



防災食の試食コーナー



家での備え！
必要なものはなに？

9月22日(日)防災訓練が行われました。9時に地震が発生したと仮定。自治会ごとに設定した一時避難所に集合、任意で避難所である小学校に向かいました。この日は朝から雨あしが強く、時折強風も吹く中、多くの方が体育館まで来られました。体育館では、動画視聴・講義・マンホールトイレ見学・防災食の試食など、多面的に防災について学べるブースが設置されていました。

防災訓練
いざという時、慌てないために

溢れていました。雨のため一部変更したプログラムもありましたが、楽しく学びある1日になりました。
【防災委員 3丁分譲 岡田】

1デイキャンプに参加して

9月22日(日)開催された防災キャンプに初めて参加させていただきました。まず三原台では災害時にどんな被害が予想されるかを教えていただき、もし南海トラフ地震が起きたとき「三原台に住む自分はどう避難し、家族の生命を守ることができるのか」を具体的に知ることができました。一緒に連れてきた3歳と5歳の子も達は、水消火器の使い方や縄の結び方など実践的なことを教えてもらいました。



ロープワーク



手作りの的に向けて消火！

特に子ども達が大喜びだったのは停電時のラタン作りとカレー作りでした。

楽しそうに作る横顔を見ながら、たとえ災害時の緊



カップランタン

迫した状況であつても子ども達にとって「作ったことがある・手に取ったことがある」というのは心の安心材料になるだろうなと思ひ、防災キャンプに参加して良かったなあと実感しました。



湯煎カレーの準備中



湯煎カレーの出来上がり

たくさんの方が見守ってください、最後まで親子で楽しみながら学ぶことができました。ありがとうございました。

【二丁 沢野】



9月27日、喫茶モーニングサロンこぶし再開
《たま〜に》が久々に再開。今回は地域でお馴染みミスター本田の南京玉すだれとマジックショー。喫茶で楽しく歓談されていた皆さんも本田さんに注目。楽しいひとときとなりました。次回は10月25日(金) 歌声喫茶を開催の予定です。
【校区福祉委員会】

地域のカレンダー

令和6年11/1~30

- 1(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
- 2(土)文化部会 10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)校区定例会 19:30~
- 10(日)「南区ふれあいまつり」
西原公園グラウンド 10~15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)青少年子ども育成部会 10時~
- 19(火)3B体操のりのり(立位) 9:30~
ワクワク(座位) 10:30~
- 20(水)いきいきサロン 10~12時
- 23(土)文化展 作品展示 10~16時
- 24(日) " " 10~16時
- 28(木)チューブ体操 13:30~15時
- 30(土)防犯部会 17時~
防災部会 17:30~
- 22(金)文化展準備のため喫茶は休みです

予告「健康の集い」12月7日(土)
詳しくは11月号でお知らせいたします。
【校区福祉委員会】

予告 校区内清掃 12月8日(日)
午前8:00~ 【環境美化部】

子ども育成部お楽しみ会
タネも仕掛けもわからない



親子で参加させてもらいました。とても楽しい時間を過ごすことができました。防災コーナーでは実際に災害が起きたときには、なにがあれば便利なのか?普段何気なく使っている物でも、災害時とても役に立つ物などを教えてもらい、親子で勉強になりました。

【3丁分譲 中西】



なんで~!なんで~?



牛乳パックで車を作ったよ

お楽しみ会では、スプーンを曲げる手品や子ども達も参加しながらの手品もあり、とても楽しそうに盛り上がっていました。子どもは間近でじつと見ていると、全くタネが分からなかったと帰宅してから興奮気味に感想を聞かせてくれました。