



校区防災訓練が、12月にしては暖かい12月7日(日)に晴天のもと、三原台小学校で行われました。地震の揺れを体験できる起震車では、東日本大震災級を体験。

煙体験は、火災時を想定して煙の充滿するテントの中を歩きます。中で甘い香りを感じたら、実際の火災時では一酸化炭素中毒になっていると聞き、もつと体を低くして避難しなければ助からないと思いました。体育館内では、被害を最

脳トレも運動も 食事も楽しみながら

校区福祉委員会主催の「健康のつどい」を12月6日(土)に89名の参加者で開催。

「美味しく食事・しっかりと寝る・適度な運動は大切ですよ!」と岸本委員長の開会挨拶に続いて、三原台こども園から子どもたちの元気な歌声と「みなさんいつまでも元気ですごしててください」と心温まるビデオメッセージ。

「星和台むつみの会」の皆さんによる、「長生き音頭」では参加者も一緒に体を揺らし、心も身体もほぐれました。「スポーツ高倉」のスタッ

小限に抑えるには、普段の生活でどのような準備をしていたら良いかという講義を聴き、自宅避難でのトイレの仕方や備蓄について学びました。

試食コーナーでは、水からカップ麺が作れることに驚き、防災食の種類も多くなり、美味しくなつて進化していると思いました。色々なことを体験でき、改めて防災の必要性を知ることができた一日でした。

【防災部 品川】

フの方々と、左右両手でグー・チョキ・パーじゃんけんの脳トレや体操。スタッフさんは間違えずスムーズに指導され、さすがだなと皆さん感心。

ボランティアみはらさん手作りのお手玉を使つてのお手玉検定で会場は大盛り上がり。しっかりと脳も使い、動き、間違つて笑つて楽しい時間でした。

保健センター・包括・社協による寸劇でフレイル予防「あ・し・た」(歩く・しゃべる・食べる)、おいしく食べるための健口体操「パ・タ・カ・ラ」を一日に10回は言いましょうと大



右手はグー左手はパー難しいねえ

切なことを教えていただきました。バランスよく食べているかを記録するごちそうさまシートを使つて、健康な身体を維持していきましょう。終わりに、ボランティアみはらさん手作りのおはぎ、お手玉などお土産を手に散会となりました。

【民生委員児童委員 内村】



おいしい非常食の試食



ちょっと怖い煙体験テント

陽だまり通信

「陽だまりクリスマス会」幼稚園児や小学生を含め、12月10日(水)に8組11人の親子の参加がありました。いずみがおか幼稚園の先生とクリスマスガランドを作り、素敵な飾りができあがり。「魔法の電子レンジ」パネルシアターは、「次は何が出てくるかな?」と、ワクワク楽しみました。



クリスマス飾り作成中

クリスマスソングのピアノ演奏は、心がほつとする癒やしのひととき。「サンタを探せ」のエプロンシアターでは、みんなで大きな声で「サンタさん!」と呼びながら、サンタさん探し。そして、いよいよお待ちかねのサンタさんが登場。子どもたちと、いつも頑張つているお母さんたちへ、お菓子のプレゼント。会場はたくさん笑顔に包まれました。また来年も、サンタさんに会えるといいですね。

次回の予定
2月12日(木) 10時
〜11時30分
【陽だまりスタッフ】

地域のカレンダー 令和8年 2/1~28

| | | |
|---------|---------------------------------|----------------------------|
| 2月4日(水) | 楽笑クラブ | 10:00~12:00 |
| 6日(金) | 喫茶モーニングサロン 南第4包括なんでも相談室 | 9:00~11:00 9:30~10:00 |
| 7日(土) | 近大健康講座 | 10:00~11:00 |
| 12日(木) | 陽だまり チューブ体操 | 10:00~11:30 13:30~15:00 |
| 13日(金) | コーラスハモリーナ | 10:30~11:30 |
| 14日(土) | 校区定例会 | 19:30~ |
| 17日(火) | 3B体操 のりのり体操 ワクワク体操 | 9:30~ 10:30~ |
| 18日(水) | いきいきサロン | 10:00~12:00 |
| 19日(木) | 元気モリモリ体操 | 13:30~15:00 |
| 20日(金) | 喫茶モーニングサロン | 9:00~11:00 |
| 21日(土) | ボランティアみはら会議 | 10:00~ |
| 26日(木) | チューブ体操 | 13:30~15:00 |
| 27日(金) | フリースペースみはら遊びひろば 認知機能チェック結果返し | 9:00~12:00 10:00~11:30 |
| 28日(土) | 防犯統括部会 防災部会 | 17:00~ 17:30~ |

ともだち100人 楽しいクリスマス会



サンタが来た陽だまりのクリスマス会

青少年子ども育成部のクリスマス会を12月21日(日)三原台小学校で開催しました。当日は悪天候にも拘わらず、総勢100人を超える参加がありました。三原台小学校矢入校長先生のギター演奏「あわてん



クリスマスだよ!三角帽子で演奏

ぼうのサンタクロース」でにぎやかに開幕。三原台中学校吹奏楽部のクリスマスモデルと指揮者体験、大阪公立大学「ジャンカ」のジャグリングと体験会、「まるたせんせ」の歌や手品のパフォーマンスなど楽しい時間を過ごし、プレゼントを手に雨の中を帰りました。

【青少年子ども育成部 中川】



ロゴマークのイメージ: 「みどりの中で豊かなくらしを実現できる堺市南区」