



新年会アラカルト

ボランティアみはら

ボランティアみはらの新年会を1月17日(土) 16名の参加で行いました。

可愛くて美味しいお弁当をいただきながらお喋りに花が咲き、その後、ビンゴゲームや、じゃんけん勝ち抜き大会など童心に帰って楽しみました。ゲームの景品もいろいろで、特に手作りパンが当たった人はラッキーでした。最後のカラオケも盛り上がり。みんなよく笑い、よく喋り、心に栄養がいっぱい届きました。

今回は地域会館で開催したので、周りを気にすることなく、長時間楽しく過ごすことができました。

これからも人との繋がりを大切にして、みんなで楽しいボランティアみはらにしましょうと話合って終了となりました。

【ボランティアみはら 榎木】ボランティアみはらでは一緒に活動していただける方を募集しています。

あなたの小さな力が、大きな支えになります。あなたの大切な時間を少しボランティアみはらに！まずは見学・お試しからでもOKです。

問い合わせ
三原台地域会館
29217015

悠々活々クラブ

恒例の新年互礼会を、1月19日(月)府営住宅集会所で78名の参加で開催し、はじめに午年生まれの会員19名の方に、お祝いをお渡ししました。

南保健センター伊藤保健師による「良い睡眠」のお話と体操の後、ディスプレイで盛り上がりました。

お土産の和菓子を手配し、皆さん笑顔で帰途につかれました。

60歳以上の皆さん！ぜひ悠々活々クラブに、ご参加ください。

【三原台悠々活々クラブ 宇都宮】

「良い睡眠とは？」伊藤保健師の講義よりシニア世代は深い眠りが減り、浅い眠りが増え、体内時計が早まります。

高齢者の適切な睡眠時間は5〜7時間程度。朝早く目が覚めたら、寝床から離れましょう。時間にこだわらないことが大切です。

また、眠気がきてから布団に入ることが鉄則。寝床にいる時間が8時間以上にならないようにし、朝の光を浴びて、日中には適度な運動をすることを心がけましょう。

昼寝は昼食後20分から30分ほどにしましょう。

3丁分譲自治会

3丁分譲自治会では、1月25日(日)に地域会館で新年会を行いました。寒空の中、100名余りの参加がありました。

講演会では三原台センターバス停前にある自家焙煎工房カフエ「Little Island」(リトルアイランド)さんに来ていただき、コーヒーの淹れ方や豆のひき方による味の違いなどの説明を受け、試飲させていただきました。特にコーヒー好きの方は熱心に説明を聞いておられました。

その後のお楽しみ会ではビンゴ大会を実施し、楽しめました。

昼食会ではご近所さんと一緒にお話をしました。ご満足いただける一日となったと思います。

【3丁分譲 井原】



地域のカレンダー 令和8年 3/1~31

太字は校区福祉委員会行事

3月1日(日)	みなみ緑道ウォーク	9:00~13:00
5日(木)	元気モリモリ体操	13:30~15:00
6日(金)	喫茶モーニングサロン	9:00~11:00
	南第4包括なんでも相談室	9:30~10:00
8日(日)	校区内清掃 三原公園前集合	8:00~
11日(水)	楽笑クラブ・いきいきサロン合同	10:00~12:00
12日(木)	チューブ体操	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	9:30~
	ワクワク体操	10:30~
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場ひろば	9:00~12:00

令和7年度 募金のご報告

赤十字募金 27万5150円
 共同募金 26万9150円
 歳末助け合い募金 21万6100円

皆様方のご理解とご支援をいただき厚くお礼申し上げます



Yo!Bona (介護予防教室)

ゆーとりあでは、専門家による指導で楽しく運動する教室を始めます。

初回 2月26日(木) 毎月 第4木曜日

参加費 14時~15時 1回500円

会場 ふらっとぷらっと 三原台

要予約 定員10名 問い合わせと予約 ゆーとりあ

☎23618779 ※Yo!Bona (ヨボナ)の予約ですと伝えてください。

みはら遊び場ひろば フリースペースで おひな様作り

1月のフリースペースは春を待ちながら折り紙でおひな様をつくりました。



コグ(脳の健康度検査)受講者の方も来られてにぎやかでした。1部2部合わせて30名が参加。楽しく疲れませんでした。【参加者】

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
 3月6日(金曜日)
 9:30~10:00
 三原台地域会館

みんなの力で
 きれいな三原台に

校区内清掃
 3月8日(日)
 午前8時より
 三原公園前集合

3月8日(日)朝8時から校区内清掃を行います。雨天の場合は15日(日)に順延となります。12月は雨天で中止になりましたので、9月から半年ぶりの清掃活動です。町をきれいにするために、沢山の人手が必要となります。年度末のお忙しい中ですが、ご参加ご協力いただけますようしくお願います。

※ご自身やペットのお散歩等の際にごみ拾いをして下さる方、大歓迎です。

【環境美化部・武部】



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」