



### 「楽笑クラブ」で若返り かわいい園児と仲良くつよこ

毎月第1水曜日10時から地域会館で笑顔いっぱいになる「楽笑クラブ」に参加しています。  
2月4日(水)には、とても可愛い三原台こども園のお友達が遊びに来てくれました。

60歳代から80歳代の私達も「〇〇君です」「〇〇ちゃんです」と自己紹介。皆でグループに分かれて小さな円になり、ボールを隣の人に渡しながらかを歌いました。子どもさんと私達がペアになって、ボールを器具ではさんで運ぶリレーで大はしゃぎ。



園児とボールで遊ぶ高齢者

【参加者 大原郁子】

小さなお友達とのふれあいで60歳代70歳代80歳代の私達も、6歳7歳8歳に若返り、とても楽しく幸せな時間を過ごしました。

### 「リウマチ早期発見と 上手な付き合い方」

近畿大学病院第6回三原台健康講座

近畿大学病院野崎医師による関節リウマチについての講演会が2月7日(土)に地域会館でありました。関心が高いのか、多くの方の参加がありました。

先生の話しはとてわかりやすく、参加された方は熱心に聞いており、最後には多くの質問もありました。特に早期に治療することで、関節破壊の進行を抑制できる時代になったということが印象に残りました。関節の痛みや腫れ、朝のこわばりなどが出たら、進行を予防するために、早め



【参加者】

に受診しましょう。また、他の生活習慣病と同様に主食・野菜・副菜がそろっているバランスのとれた食事が大切とお話もありました。

### 子ども見守り隊 感謝の会

毎日、地域の子どもたちの登下校時に安全を見守っている「子ども見守り隊」への感謝の会が、3月9日(月)に小学校でありました。テレビ集会で全校生徒が見守るなか、児童代表から手作りの心のこもった感謝状としおりが手渡されました。

見守り隊の代表からは、みなさんのあいさつが毎日の元気につながっていますとつたえました。

交差点や青パトによる子ども見守りで、「地域の子どもは地域で守る」を合言葉に、これからも活動を続けていきます。いただいた感謝状は地域会館に飾っています。

少しの時間を子どもたちの見守りや青パト乗車に力を貸していただけたいでしょう。

ご興味のある方は、地域会館までご連絡お待ちしております。

【子ども見守り隊】



手づくりの感謝状を喜ぶ見守り隊

### 募集中!

◎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ひします。

◎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  
火 16時  
水 14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

地域会館まで  
ご連絡ください  
【防犯統括部】

令和8年

4月1日から適用

自転車の運転者による反則行為の内、交通事故につながる危険な運転行為をした場合や、警察官の警告に従わずに違反行為を継続した場合といった、悪質・危険な行為が自転車の交通違反の対象になります。

自転車への  
交通反則通告制度  
青切符の導入



ながら運転

地域のカレンダー 令和8年 4/1~30

太字は校区福祉委員会行事

4月1日(水)	楽笑クラブ	10:00~12:00
2日(木)	元気モリモリ体操	13:30~15:00
3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
9日(木)	チューブ体操	13:30~15:00
10日(金)	コーラスハモリーナ	10:30~11:30
12日(日)	総会 自治連合会	13:00~
	福祉委員会	15:00~
15日(水)	いきいきサロン	10:00~12:00
17日(金)	喫茶モーニングサロン	9:00~11:00
	たま〜に 大原マジック	10:00~
18日(土)	ボランティアみはら会議	10:00~
21日(火)	3B体操 のりのり体操	9:30~
	ワクワク体操	10:30~
23日(木)	チューブ体操	13:30~15:00
24日(金)	フリースペースみはら遊び場ひろば	9:00~12:00
	40歳~65歳これからの健康づくり講座	10:00~11:00

### 100歳に向けて脳も体も大切に!

フアイブコグ検査(集団認知機能検査)を受けられたみなさま、お疲れ様でした。「疲れた」「もう1回やり直したい」などと苦笑いを浮かべていた方が印象的でした。

また、検査の結果返しては、結果の見方に戸惑われる場面もありましたが、「すごくいい機会になった」「生活を見直すきっかけになった」と前向きなお声も

聞かれました。認知機能の維持・向上のためには、「生活習慣病の予防と適切な管理をすること」「栄養バランスのよい食事をすること」「運動習慣を身につけること」「人とのつながりを持ち社会参加すること」が大切です。すべてを一度に取り組みも生活の中に取り入れていただけたら嬉しいですね。

困った時はかかりつけ医や南第4地域包括支援センターに相談をしましょう。

【南保健センター】  
南第4地域包括支援センター  
29116681  
保健師 伊藤

