

2024年も1ヶ月余りで新年迎えます。

来年は当団体設立して35周年になります。記念のイベントも考えています。また、阪神淡路大震災から30年の年でボランティア活動も更なる努力が必要かと思えます。

大阪・関西万博も開催され、国際交流も大いに期待される年と予想されます。

当団体は、諸先輩方の貴い活動を受け継いで今日に至っています。

団体の存続は、実践する人があっての歴史であり、なければ埋もれてしまいます。

これまでの会員の皆様でお亡くなりになった方々に感謝するとともに、現会員の皆様と出来る範囲での活動をご一緒に継続してまいりたいと思えます。

私たちは縁あって会員になり同じ時代を生きています。

私たちの余生を与生に少しでも身近な方々と活動出来る事を今後も喜びとしてまいります。

令和6年度活動方針

イベントに参加してSA活動を盛りあげよう！！

世代間交流ディスコン大会 参加者募集

申込先は080-8313-3548(笠原)

令和6年12月24日(火曜日)

時間 9時35分～11時50分

「世話人は9時集合」

小学生は9時30分集合

場所 中大江小学校 体育館

参加 小学校低学年 約50名程度

(体験講習を25分間実施)

ゲーム 6チームにして作成

(6～8名で1チーム)

コート 2面で3試合

(ゲームは1チーム2ゲーム)

子ども達の参加賞(お菓子と手作り

おもちゃプレゼント！！)

上靴・飲み物を持参してください

目次

1P:表紙(11月号SAだより)

2P:ハーモニカクラブの
訪問演奏

3P:大阪区民カレッジ
北校講座

4P:グラウンドゴルフ大会

5P:ATCおもちゃ教室

6P:わたしボランティア歴

7P:大阪市SA連協の
皆さんへ

8P:転倒予防のためにできる
ことから始めましょう

発行

大阪市シルバーアドバイザー連絡協議会

〒547-0044 大阪市平野区平野本町 5-3-6

ハーモニカクラブ施設訪問活動の紹介

2024. 8. 23

住之江にあるデイサービス施設「しらなみ」に訪問活動しました。

14時から40分余り滞在実施しました。

ウォーミングアップをまず実施
施設の利用者さんのなつかしい童謡や
流行歌を演奏しました。

ふるさと

虫の声

青い山脈

リンゴの唄

椰子（やし）の実

5曲

お口のカタカラ体操も取り入れまし
た。

リクエストに応じて

港町十三番地を即興で演奏しました。

合計6曲演奏

施設の職員さんの盛り上げもあり利用
者の皆さん

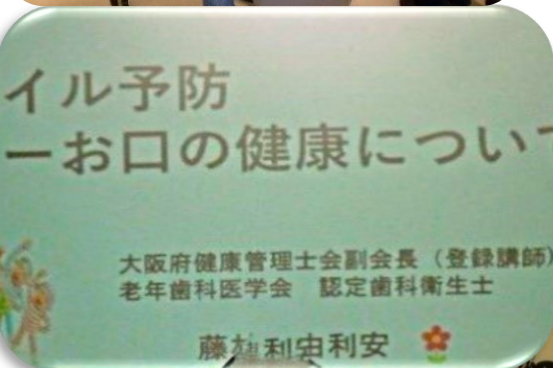
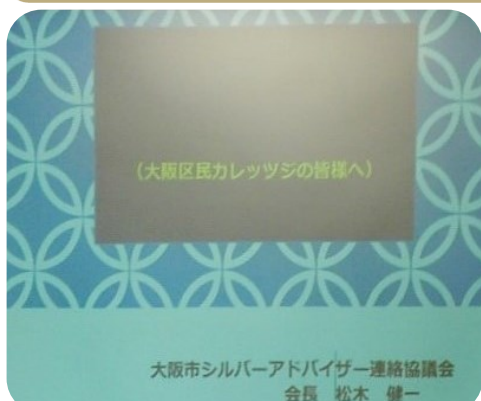
大いに楽しんで下さいました。

また、手作りの折り紙コマもお渡ししまし
た。

今後も練習重ねて2ヶ月後に訪問活動し
ます。



大阪区民カレッジ北校で講座を開催しました!!



- ・日時：2024 (R6) 年10月7日 (月)
10時～12時
- ・場所：大阪市北区民センター1階会議室
〒530-8401 大阪市北区扇町 2-1-27
- ・主催：NPO 法人大阪区民カレッジ 北校
担当ディレクター 辻野仁弘・段野美鶴子
- ・参加人数：44名
- ・講座テーマ
「SA 活動紹介&お口の健康について」
～オーラルフレイルについて～
- ・担当講師 (敬称略)

大阪市 SA 連協 会長 松木 健一
大阪府健康管理士会 副会長 藤林 由利安
老年歯科医学会 認定歯科衛生士

- ・一口レポート北校 (抜粋)
SA活動の広がりを知りました。フレイル初めて聞き知りました。
フレイル予防の大切さを知りました。口腔ケアしっかりやります。
講師の先生お話がおもしろく、内容もよくわかりました。
(笠原 俊生)

2024年度大阪市 SA 主催グラウンドゴルフ大会

10月10日（木）に東淀川区くじまスポーツグラウンドで開催しました。
参加者23名で昨年10月に続いてコロナ禍あけで3回目になります。

（東淀川区内のGGのメンバー18名・大阪SAから5名参加、

開催時間：AM9:45～AM11:30）

地元東淀川の方早朝9時からグラウンドゴルフ設営にご尽力頂きました。
晴天のもと、日頃の練習成果が発揮されたように思います。当グラウンドは芝生もあり、日頃の土のグラウンドよりパワーと工夫したショットが必要でした。

〔競技内容〕

2ラウンドをプレイ後15分休憩更に1ラウンドプレイで合計3ラウンドプレイしました。

3ラウンドの合計打数を競う競技。最小打数での順位を競いました。（1打の時は3打マイナスカウントされます）8ホールを7組に分かれて同時スタートでプレイ。

2ホール50mロング・2ホール30mと・2ホール25mのミドル・2ホール15mショート

成績表

順位	1R	2R	3R	ホールインワン	打数計
1	20	22	19	1	58
2	25	19	21	1	63
3	21	23	22	1	63
4	22	22	19		63
5	22	21	20		63
6	24	19	24	1	64
7	20	23	22		65
8	24	19	23		66
9	22	23	23		68
10	20	25	23		68

〔今回の表彰者〕

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7位までの方を表彰（金一封授与）、参加賞は全員にありました。

〔トピックス〕

入賞者7名の中に2名女性がありました。また、ホールイン1の方4名ありました。

1位58打から23位96打まで最後まで全力で挑戦無事故で終えたことに感謝します。（松木 健一）



ATC 親と子どものおもちゃ教室の開催

恒例の「親と子どものおもちゃ教室」が10月26日（土）と27日（日）の2日間、咲洲のATCエイジレスセンターで開催されました。開催時間は11：00から16：00で、おもちゃの種類は昨年より1種類増えて両日とも8種類でした。大阪府SA連協のもと、大阪市SAは「4足歩行シマウマ」と「空気砲」の2種目のおもちゃ作りを担当しました。子どもたちの入場は、1日目は81人、2日目は105人で、一人当たり原則二つの体験ができるので、回数は162回と201回でした。

ATC 全体では色々な催し物があって大層にぎわっていましたが、おもちゃ教室の会場が11階で、動線から外れていることもあり、来場に繋げる工夫を考えていく必要を改めて感じました。

(大橋 清)



おもちゃの種類



開場前のミーティング



会場風景



4足歩行シマウマ



従事者集合



空気砲

わたしボランティア歴です。

私は、66 才で退職しその後何をするかとしばらく考えていました。

まず最初に老人大学が目につきましたので入学しました。近くの施設でのフェアがあれば、手伝い等しましたが今一つ物足りなく思っていました。

たまたま目にした SA 講座紹介の案内パンフレットを見て世代間交流の講座を受講して初めて伝承玩具に出会いました。

老人大学は、クラブ活動が活発でいくつかのクラブを経験

しました、詩吟とハーモニカは、今も私の中に生きています。そして、伝承玩具を入れて3つの活動が以後のボランティアで活動を支えてくれています。

高齢者大学校の設立に関与してそこでもおもちゃ作り・伝承玩具で世界が広まりました。



具体的な活動場所として、高齢者施設や、小学校のいきいき教室、時々フェアにも出前活動して世代間交流にて子どもたちにおもちゃ作りの楽しさを教える活動は、私にとって楽しく、逆に元気をもらいながら活動させていただき、現在に至っています。

また、様々な団体の役員をすることも、ボランティアの一つと考えています。

現在、大阪市 SA 連絡協議会の幹事、老人大学の同窓会役員、高齢者大学の理事、出身高校の同窓会役員、元勤務先 OB の会計もやりながら今もいくつかの団体の現役です。

また、本年4月から大阪区民カレッジ、住之江校に入学、受講生として、研鑽しています。

これからも身体の動く限り活動を継続してやっていきたいものです。

大阪市 SA 連絡協議会 幹事

ハーモニカクラブ代表 森井秀和

大阪市シルバーアドバイザー連絡協議会の皆さんへ

私は、今春大阪区民カレッジの総会において理事に選出され互選の結果理事長に就任致しました、渡邊です。貴市SA連協の皆さんは平素から「社会参加活動」に努められておられる事、見習いたいと考えております。



SA（シルバーアドバイザー）講座はコーダイでは2講座が、大阪区民カレッジ・府民カレッジでは全校が認定されており、本年度の区民カレッジでは9校・369名の方が受講されています。

昨年各講座を受講され本年度SA申請をされ無事、認定証を交付された方は、コーダイ；18名、区民カレッジ：34名、府民カレッジ：22名の併せて74名の方が新しくSAの認定証を取得され仲間となりました。

新規にSAとなられた方がこのSA資格を活かし社会参加を行い、アクティブシニアとして各SAの支部に入会され皆さんとご一緒に活動されるよう期待しております。

最後になりましたが本年は新SA取得者を対象にコロナ禍では密を避けるため行えなかったSA認定証の授与式を「ボランティアフェスタ」と銘打って行い、社会参加活動PRの場を設ける予定です。

「ボランティアフェスタ」参加のご連絡を別途差し上げますので、ご協力いただきますようよろしくお願い致します。

NPO 法人大阪区民カレッジ
理事長 渡邊 耕平



フレイル予防には『動く』ことが大切

毎日の食事と積極的にからだを動かすことで筋力の維持・向上できる

*転倒予防に向けて足腰の筋力チェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまる項目がありますか？

【筋力を維持して動く力を保つために始めましょう!】

*20センチぐらい台の上り下り

➡体のバランスに良い

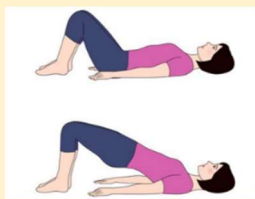
左右(10回)1セットを(朝、昼、夜)



*お尻上げ

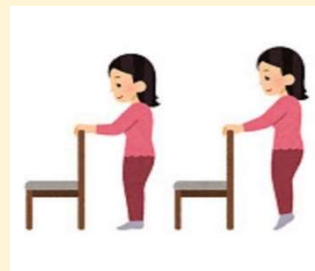
➡腰の骨折予防になる

10秒上げたまま1セット
(朝、昼、夜)



*つま先立ち

➡骨を再生する骨芽細胞を刺激して骨密度を上げて骨を強くする



(10回)1セットを(朝、昼、夜)

*ラジオ体操(特に足首の上げ下げ)

➡背骨を柔軟に保ち、正しい姿勢づくりにつながる



始めは1日1セットを1週間試してから体調に合わせてみましょう。

『**継続は力なり**』すべてを1度にするのではなく、皆さんのペースでみましょう。

大阪府健康管理士会