

心ふれあい SA吹田通信

265号

発行 SA 吹田
ホームページ
ブログ

☎ 090-2064-6989 手塚 之博 tezuka.yukihito@gmail.com
<https://kokorosasuita.wixsite.com/sa-suita>
<https://toycarp.blog.fc2.com/>



福祉部会講演会

薬の正しい使い方について



7月17日(木)南千里市民公益活動センター会議室で吹田市保健所より2名の講師を迎えて「知っておきたい身近な薬、どれくらい知っていますか？」の講演会に参加人数19名で行いました。

雨の中参加ありがとうございました。

高齢者のなかには薬を7種類前後服用されている方もあります。単に薬が多いことではなく、必要以上に薬を使用することで、薬の飲み間違いに繋がり、薬とくすりの成分が融合して効き目が変わったり、また薬が血液に運ばれ患部以外の部分に働きかけて、副作用がでてきます。副作用がおきるのを防ぐために、かかりつけ薬局でお薬手帳を活用しましょう。震災時、避難所にお薬手帳を持った方がおられて大いに役立ったそうです。また市販薬を購入する際も薬剤師にお薬手帳をみせて相談することができます。

薬は水かぬるま湯でのもう！

自分の病状にあった薬でも以前の薬は服用しない。また症状がおさまっても処方された薬は飲み切ってとのことでした。

医薬品でも医療目的以外に用法や容量を間違えると薬物乱用になり人体に大きく影響がでますので注意しましょう。

薬には治療、症状の緩和で使われる医師の処方箋が必要な医療用薬品・薬局やドラッグストアで薬剤師に相談して自分で選べる市販薬・健康の維持管理の為に、不足がちな栄養補助食品サプリメント(医薬品以外食品)の三種があるのがわかりました。医師から処方箋を貰うときは服用サプリメントを申告すべきと思いました。質問も多数あり、またアンケートの中にお薬手帳を防災リュックの中に入れます。かかりつけ薬局を探しますなどの声がありました。

神保 記



歌体操部会



EXPO2025アリーナ 共創～共生 大パレード イベント参加

市民塾有志が歌体操と大パレードに出演!!

昨年暮れより2025年7月4日に大阪・関西万博の西ゲートのアリーナ舞台に出てみないかと健音体操研究会の前田先生より打診があり検討しますと保留。SA 連協歌体操フェスタ2025のイベントが3月に終わった後、出演は有料であるが、大阪・関西万博イベントがあるので出てみないかと市民塾で声をかけたところ15人の応募がありました。4月から課題曲(ジギスカン)を市民塾教室がある日に練習、健音体操グループと合同で発表に臨むことになりました。会場は西ゲートのアリーナの舞台ですが写真でしかわかりません。初めてのことで期待や心配もありましたが、参加の皆さんは元気

に頑張られ見事、大舞台で歌体操を大いに発揮されました。当日は快晴、朝早く7時に各参加者は家を出て難波の高速バス乗り場に集合。

8時28分発のシャトルバスで30分くらい乗車して会場の駐車場に着き、そこから西ゲート入り口まで徒歩。

持ち物監査を経て入場しました。10時過ぎに健音体操グループと合流、13時半の出番までに確認事項説明を受け、昼食し待機するも猛烈な暑さは堪えました。

15時半のパレードに参加したのち、東ゲートから地下鉄で帰宅しました。長い一日になりました。

藤川 記



1970年の大阪万博の時は仕事と子育てで忙しく、あまり記憶になく2025年大阪・関西万博はとても興味がありました。歌体操に席を置く身で3月に大阪・関西万博のイベント出場の知らせがあり嬉しかったです。練習とウォーキングの日々。7月4日当日は今まで生きてきた中で一番暑い暑い暑い日でしたが、大きなステージで皆さんと精一杯踊りました。継続は力なりを実感! 健康な体に産み育ててくれた父母に感謝し大きなご褒美をいただきました。 加登 記



おもちゃ部会

～太陽の広場～ 千里たけみ小学校にて

7月16日(水)に千里たけみ小学校の太陽の広場に行ってきました。おもちゃ工房・ゆめからは3人参加でした。初めての経験でしたが、気さくな子どもたちで、初めて会ったような感じがしなく、すぐにとけこんでくれました。おもちゃ作りは「ストロー飛行機」「パッチンガエル」でした。どの子も意欲的

に楽しく作ることができました。跳ね返ったり、トンボが遠くに飛んでいくと、大きな歓声が上がりました。2個以上も作った子どもたちもいました。子どもたちにたくさんのパワーをもらい、楽しく過ごすことができました。おもちゃ工房・ゆめ 馬場 記



「心ふれあいSA吹田」名前の由来をご存知ですか？

心ふれあいSA吹田は昨年、創立35周年を迎えましたが、その名前の由来を知る人は少なくなって来ているのが現状です。SA吹田は平成元年に府のSA養成講座の第一回修了生の26名の方が地域福祉活動を始めたことに端を発します。大阪府が高齢者向けの施策として「地域活動の推進役」としてシルバーアドバイザー認定という制度を設け、その養成のためのSA養成講座はその後、20年に亘り続けましたが平成20年に終了。翌年に大阪府高齢者大学校が設立、現在に至っています。

その間、府の各市にSAの組織が誕生しましたが、最近では後継者不足で活動が維持出来なくなっているSAも目立ってきています。SA吹田のSAとはシルバーアドバイザー、地域活動の推進役という意味があります。SA吹田の会員=SA講座の修了生という図式も維持が難しくなりSA講座修了生以外にも門戸を開くべく「心ふれあいネット」という組織で活動を開始、2010年にSA吹田と統合し「心ふれあいSA吹田」と名称変更を行い広く市民の皆さんから仲間を募る体制になりました。手塚 記

おもちゃ部会

SA吹田おもちゃ作り市民塾

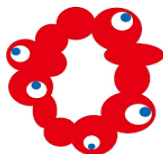
石田京子

～初めての関西万博～

大屋根リングに感動！オランダ館の初めての体験にワクワクしました。楽しかったですが私が自分で行けたわけではありません。万博に行くには入場チケット購入からパビリオンの予約、買物も食事もパソコンとスマホをサクサクと操作しないと楽しめません。私は息子が全部教えてくれたので後からついていっただけです。この会場が近い未来の社会になるなら10年後の私の日常生活は大丈夫だろうか？自分で出来ることはあるかしら？

万博会場の大屋根リングの下で自分の年齢と今の状況を見つめる機会になりました。

さあ ここからどうする私？



会員の広場

歌体操部会

三原照代

アゲハチョウ ②

～うちで生まれた子かな～

黒い小さな幼虫から黄緑色へと変態します。食欲旺盛でみかんの葉をカシャカシャと音を立てて食べ、黒いまるいフンをポロポロと落とします。サナギになる直前には粘液性のフンをして部屋中をあるきまわりサナギになってから10日から12日ほどで羽化します。こんな小さな生き物が私を信頼して手をだせば手にとまり見つめあいます。

外の世界へ旅立たせる時

は母親気分です。

散歩していてアゲハチョウをみつけるとうちで生まれた子かな... とほっこりします。



8月 予定表

SA吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
8月8日	10:00～	役員会	手塚 之博	総合福祉会館
8月29日	10:00～	SA通信印刷	熊田 真也	総合福祉会館
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
8月5日	13:30～	定例会	西澤 健治	総合福祉会館
8月13日	10:00～	おもちゃ学校	新井 憲	夢つながり未来館
歌体操部会	時 間	内 容	担 当	場 所
8月18日	10:00～	定例会	柏原 律子	南千里市民センター
8月5日	10:00～	市民塾例会	加藤 昌子	夢つながり未来館
8月19日	10:00～	市民塾例会	加藤昌子	南千里市民センター
8月12日	10:00～	H&S	梅林泰子	夢つながり未来館
8月26日	10:00～	H&S	梅林泰子	南千里市民センター
国際交流部会	時 間	内 容	担 当	場 所
8月25日	10:00～	定例会	筒井 利枝子	高齢者生きがい活動センター
福祉部会	時 間	内 容	担 当	場 所
8月21日	10:00～	研修会	神保 隆之	北大阪消防指令センター見学

編集後記 関西の梅雨明けは例年より22日も早かったとか... 9月末まで暑さが続くのかと思うとげんなりしてしまいます。8月はおもちゃ部会さんの夏休み手作りおもちゃ祭りやロボット教室があります。すでに申し込みは満杯とか、子ども達の期待大です M.Y