

心ふれあい **SA吹田通信**

276号

発行 SA 吹田
ホームページ
ブログ☎ 090-2064-6989 手塚 之博 tezuka.yukihiro@gmail.com
<https://kokorosasuita.wixsite.com/sa-suita>
<https://toycarp.blog.fc2.com/>**福祉部会 講演会開催****～フレイル予防の運動と食事について～****～いきいき体操・食で育むこころとからだ。健康寿命を延ばしましょう！～****フレイルに負けない体力づくりには【運動】【食事】が必要である**

6月18日(木)南千里ラコルタの会議室で大阪府健康管理士会の講師(谷口氏・玉石氏)によるフレイル予防講座を19名の参加で開催いたしました。

年齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を知って早くから予防することが健康寿命を延ばす秘訣となります。谷口講師よりフレイル一般の説明がありました。体力低下・背中が丸くなって来た・歩幅がせまくなった・段差につまずきやすくなったなど気になっていることはないかななどの話の後、玉石講師からは転倒予防にむけての運動をおしえてもらいました。足指を使うことでふくらはぎの筋肉が鍛えられ血流がよくなります。

靴ひものほどけない結び方を教えてもらい、そのあと床に歩幅60cm程をテープで示してもらい、姿勢を正してみんなで会場を歩きました。また椅子を使って左右片足立ちやタオルを使ってのストレッチ体操を行いました。そして最後に谷口講師より心や体を作る食生活をバランス良くとるためのたんぱく質などの摂取量などについてまなびました。

講演終了後、参加者からは講義だけではなく体操もあって楽しかった。日常生活で実行できるヒントがおおくてよかった。栄養の大切さを教えていただき具体的な量、品目を日々に取り入れて生活習慣に取り入れますなどの感想がありました。

神保 記



訪 問

吹田科学実験教室「〇〇ころりん！」

6月14日(日)山田夢つながり未来館で開催された科学実験教室を訪問しました。
この教室は吹田市内の小学校に募集案内をして、1年に6回開催されているそうです。

本日は 講 師 : 2名

スタッフ: 18名

参加者 : 小学2年生から5年生の31名

科学の授業(実験)では

はじめに講師がこれはどうなると思う?の問で子どもたちに予想をたてさせ、なぜそう思ったのか説明をさせたあと、子ども達が実験するというかたちでおこなわれていました。傾斜板のうえで缶ジュースとシーチキン缶を同時に転がしたらどちらが先におちるかな?の実験では、シーチキン缶を2個3個つなげたりして、重さや中身に関係があるのかなと

子どもたちにたずねるとみんな元気に手をあげ自分の考えを発表していました。

また、ものづくり(すっとびストロー)ではスーパーボールと竹串で発射台 ストローでロケットをつくり床に落とすとロケットが天井まで届くのではないかと思うほどにとびあがり、子どもたちの笑顔がいっぱいでした。大人も楽しめる講座でした。(広報部 山下)



～ 太陽の広場 かたやま GO-GO キッズ ～

消えないシャボン玉づくり

6月17日(水)13時30分～15時
今年度第1回片山小学校 GoGo キッズで“消えないシャボン玉”を作りました。子ども達は29名、PTA1名、スタッフ3名で実施しました。キラキラした5mmの細い折り紙8枚と

竹串などを使い、なかには難しい作業もありましたがスタッフ指導のもと完成しました。子ども達は“消えないシャボン玉”を両手でくるくる回して笑顔いっぱいでした。

次回は10月に開催予定です。 熊田 記



歌体操部会

～ 岸辺グループホームとの出会い～

あれから何年？

ボランティアの活動は知人の勧めで歌体操をやり始め数年、その場所（岸辺グループホーム）が、自宅から近いとの事で私にとって初めての月1回定期訪問が決まりました。近くには私の卒業した小学校もありますが、すっかり周りの景色は変わっています。先輩と二人でグループホームを訪ねると女性が8人とスタッフ3人出て来られ、まずは、挨拶をして簡単に歌体操を説明しました。最初は歌を歌う事から始まります。深呼吸、指体操、手指、上肢と、車椅子の方がほとんどなので座りながら出来る脳トレをかねたお楽しみ体操と続きます。皆さん初めてなのに、元気良くこちらの指示通りされ、最後は新聞紙を利用して作った棒体操も取り入れると、次月には新しい棒も施設のほうで作ってくださっていました。

ようやく慣れ始めた頃、コロナ禍で中止、そして2年前から復活、メンバーはほぼ変わらず、責任者の方と男性一人、白と黒のニューフェイスの猫が加わり、以前以上の熱気で歌体操を楽しんでいらっしゃる？と思っています。来月は何をしようか？なあ～ 福田 記



～ 古江台市民ホール ～



6 月 22 日 (月) 古江台市民ホールのいきいきサロンにメンバー3人で伺いました。年に2回定期的にお訪ねしている地域の集まりです。なのでスタッフや参加者ともなじみがあり和やかに始まりました。曇り空で小雨模様でしたが、13名の方が笑顔で階段を上がってこられました。うちお一人は階段上りがとてもたいへんそうでしたが、着いたあ”と笑顔で会場に入ってみました。

ホールのスタッフは5名

まずは時期的に雨降りお月や七夕さまの歌から…歌にまつわる話などをいれながら4曲、コーラスをされていたのかと思うほどしっかり大きな声で歌ってくださる方もあり、皆さん楽しそうに歌ってくださいました。

深呼吸や体操、脳トレと笑い声のなかであっという間に1時間がおわったかんじです。またの訪問をお約束して私たちメンバーも元気をいただき楽しい時間が終わりました。(山下 記)



会員の広場

歌体操部会

おもちゃ部会

SA おもちゃづくり市民塾 馬場 頼子

古民家 café への小旅行

今、昔の家を利用した古民家が 若い人からシニアの人まで幅広く人気があります。街中でもそのような家を改装して作られていますが、先日能勢から北上し猪名川の近くの古民家 café に行きました。静かな山里で、Café 内は屋根が高く風や光がたくさん差し込んできて素敵な広い空間でした。近くで咲いている花々をドライフラワーにしたり、自分宅の窯で作った陶器がたくさん飾られていました。

地元でとれた野菜やお米で作られた料理を食べたり、café の近くをのんびりと散策したりして過ごしました。わが故郷を思い出しながらいい空気をたくさん吸ってきました。忙しく過ごしている中で、一日ゆっくりと小旅行を楽しみました。



市民塾 山内 洋子

歌体操フェスタ2026年

皆さん 歌に合わせ機敏に踊っておられ素晴らしい光景を見させていただき、私もあのような中におらせてもらえたらと思います。市民塾の仲間として会員にさせてもらえました。まだ何回しか出席させてもらっていませんが、第1・3の火曜日がとても楽しみです。本当に皆さんいきいきした歌体操で踊っておられるのには、私も早くそのように近づけられたらいいのにと考えております。今はそれが一番の幸せを感じる時です。市民塾のみなさまどうぞよろしくお願い致します。藤川さんをはじめ市民塾の皆様くれぐれも至らない私をみまもってくださいれば嬉しく思います。



7月 予定表

SA 吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
7 月 10 日	10:00~	役員会	手塚 之博	総合福祉会館
7 月 31 日	10:00~	SA 通信印刷	手塚 之博	総合福祉会館
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
7 月 1 日	10:00~	定例会	西澤 健治	総合福祉会館
7 月 2 日	14:00~	おもちゃ研究会	畑 貞造	夢つながり未来館
7 月 13 日	10:00~	ロボット研究会	長澤 慎治	総合福祉会館
7 月 8 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
7 月 7 日	13:00~	定例会・市民塾例会	柏原 律子	千里市民センター
7 月 21 日	10:00~	市民塾例会	柏原 律子	千里市民センター
7 月 14 日	10:00~	H & S	上村 満子	夢つながり未来館
7 月 28 日	10:00~	H & S	上村 満子	千里市民センター
国際交流部会	時 間	内 容	担 当	場 所
7 月 7 日	10:00~	定例会	筒井 利枝子	千里市民センター
福祉部会	時 間	内 容	担 当	場 所
7 月 16 日	10:00~	定例会	神保 隆之	夢つながり未来館

編集後記 吹田科学実験教室を訪問しました。子ども達が手を挙げて自分の意見を発表する場面を久しぶりにみて頼もしく感じたり、大人になってなんとなく疑問も持たずに過ごしていたことを科学的に教えてもらいワクワクした時間でした。 M・Y