みはらだより

ホームページアドレス
miharadai-rengou.com

令和５年２月号

三原台府営自治会１丁東自治会コーポみはら自治会２丁東自治会３丁ＡＣ団地自治会１丁分譲自治会三原台商店街十一会自治会タウンハウス自治会コーポ自治会エスタシオン自治会ロイヤルシャンヤン自治会泉ヶ丘自治会ガーデンハウス自治会グランアークス泉ヶ丘自治会タウンハウス自治会ヴァローレ三原台自治会サンスクエア三原台自治会ジュネス三原台自治会リバーガーデン泉ヶ丘自治会ベルエア三原台自治会アイブレイス自治会パークシティ泉ヶ丘自治会ウィスト泉ヶ丘自治会ウイズグラン泉ヶ丘自治会マスクーズエアー泉ヶ丘自治会ウェッロ自治会フラワーガーデン自治会シマノ泉ヶ丘レジデンス三原台府営自治会１丁東自治会コーポみはら自治会２丁東自治会３丁ＡＣ団地自治会３丁分譲自治会三原台商店街十一会自治会タウンハウス自治会コーポ自治会エスタシオン自治会ロイヤルシャンヤン自治会泉ヶ丘自治会ガーデンハウス自治会グランアークス泉ヶ丘自治会タウンハウス自治会ヴァローレ三原台自治会サンスクエア三原台自治会ジュネス三原

三原台校区
福祉委員会
自治連合会
発行責任者
岸本　啓司
編集　広報部
℡292－7015

みはらだより

２月５日（日）「三原台公園めぐりスタンプラリー＆公園愛称募集」を開催しました。

当日は、２月にしては寒さもなく晴天の下、個人やファミリー・友人同士と楽しく歩き、校区内12ヶ所の公園と新岸池の健康遊具の使用方法や効果などを教えてもらい、皆さんに素敵な笑顔が溢れていました。

スタンプの数に応じて景品が変わり、参加者の皆さんは景品選びに悩みながらも笑顔、笑顔の連続でした。

今回は校区内の公園整備も一部を除いて完成したことに伴って、公園を知って頂く目的で企画実施したイベントでしたが、沢山の方にご参加いただきました。

今後も公園を大切に利用していただければ幸いです。

スタッフとしてイベントのお手伝いいただきました堺市及び南区関連部署・近大関係・工事関係・校区内ボランティア・役員の皆様、誠にありがとうございました。

【三原台校区自治連合会
会長　岸本啓司】

朝日を浴びて会長の挨拶

参加者の皆さんからの感想

・頑張って、13の公園、全部まわれて、嬉しかった。

・今日は、お天気が良かったので、一生懸命歩いたら暑かった～。

・友達と走って、めちゃ早くまわった。

・友達誘って、頑張ってまわって楽しかった。

新岸池

・いつも歩かないけど、夫婦で楽しく歩けました。

・孫と子ども達と歩けて、楽しかったです。

第５公園でグルグル

・行ったことのない公園も沢山あって、また今度遊びに行きます。

・迷いながら歩きました。

・長年住んでいるけど、知らない所沢山ありました。

・健康遊具、全公園で体験してきました。

・きれいになって、素晴らしい公園が沢山あり、改めて三原台って良いところだな～って感じました。

・４J方面は、坂がきつくてまわれなかったです。

・足つぼ体験して、身体がポッカポカ。気持ちよかった～

第２公園

・いろんな公園でいろんな遊具楽しかったので、またゆっくり子どもと遊びにまわります。

・沢山の人で賑わってましたね。

第１公園

・第８公園が近いが、入口が階段しかなくベビーカーを押しては遊びに行きにくいです。

・景品の種類が沢山あって、選ぶのに迷いました。

・とにかく全部まわりたい目標を達成できてよかった。

大きくジャ～ンプ

第７公園

・甘くて暖かいドリンク嬉しかったです。

ほっと
ドリンクコーナー

・とても楽しかったです。企画や準備ありがとうございました。

防災コーナー
立派なシェルター
出来ましたね

第８公園

スタッフ感想

・沢山の参加者でよかった。

・いろんな人と出会え、新鮮で楽しかった。

・普段できない体験ができました。
（近畿大学関係者）

・景品を楽しそうに選んでくれているのを見て、ほっこり嬉しい気分でした。

・三原台の熱意を感じました。（他校区からの応援）

・コグニサイズの担当でしたが、引き続き計測や周知を続けていけるようにしたいです。（堺市）

・沢山の方々の参加があり、喜んで利用してもらっているのを見て、嬉しかったです。そして、どの公園もきれいに保ってくださっていることに感動しました（堺市）

・地域の知らない沢山の方々に出会えてうれしかった。

・子どもさんたちも、健康遊具をうまく使っていた姿を見て、興味があるのだと思いました。（堺市）

・マップや分かりにくい公園への案内を充実してほしかった。

・防災シェルターの設置はコツがいるし、人手もいるので、皆さんにも体験してもらえたらと感じました。

・お天気が良くよかった。沢山の人々の行き来を見て、賑わいを感じました。
（堺市）

【この機関誌は毎月1回　4000部発行しています】

新年会アラカルト

悠々活々クラブ　子どもにかえりカルタ遊び

1月22日（日）三原台悠々活々クラブの新年会が開催されました。58名の参加者が集い、華やかにも楽しい新年会となりました。

和田会長の挨拶のあと、みんなで「一月一日」の歌を元気よく歌いました。久しぶりに地域の方々と顔を合わせて互いの健康を確かめあいました。

今日のお正月ゲームは「堺カルタ」です。８班に分かれ、日頃、機能していない頭、耳をいっぱい働かせての取り合い合戦です。読み手の声に耳を澄ませ「はーい」と、威勢のいい声が響きわたります。

戦い済んで日が暮れて…お互いの労をねぎらいあい、お土産の紅白饅頭とお餅をいただき帰途につきました。

三原台悠々活々クラブは、60歳から参加できます。「まだまだ老人と思われたくないよ」と笑っていないで入会されませんか。私も、友だちがいっぱいできましたよ。

新年会の開催にあたり、何日も話し合い、準備をしてくださった役員の皆様に心よりお礼申しあげます。ありがとうございました。

【宇都宮敏子】

3丁分譲自治会　笑いでコロナを吹き飛ばそう

1月29日（日）地域会館にて3年ぶりの3丁分譲自治会新年会を開催、総勢64名が楽しいひと時を過ごしました。

演奏会では男声コーラス「オージンズ」が懐かしの名曲の数々を笑いも交えて歌い上げ、和田隆義会長の語りと草薙久美子さんの美しい歌声に聴き入る参加者の皆さん。工夫を凝らしたお楽しみ抽選会も終始盛り上がりました。

今回は飲食なしの「ウィズコロナ版新年会」でしたが、お土産に少し豪華なお弁当をお持ち帰りいただきました。

コロナ禍でもなんとか開催できないものかと役員一同話し合いを重ねました。飲酒やお食事、仲間とのおしゃべりを楽しみにされていた方には申し訳なかったですが、無事開催でき、参加者からねぎらいや感謝の言葉をいただきました。

【３丁分譲自治会　梶原】

陽だまり通信

花便りをちらほらと目にする季節となりました。

次回の予定
3月9日（木）
10～11時30分
予約は不要です
お気軽に遊びにきてくださいね。

【陽だまりスタッフ】

校区内清掃

マスク着用お願いします

3月12日（日）
午前8時より
三原公園前集合

雨天の場合
3月19日（日）

【環境美化部】

冬場の入浴　ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは

急激な温度差によって起こる体調トラブルのこと。特に注意が必要なのが、冬場の入浴です。

寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急下降し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

・高齢者
・血圧が高め
・血糖値が高め
・コレステロール値が高め
・肥満ぎみ

右の方たちは動脈硬化で血管が弱っている可能性があるため特に気を付けて！

ヒートショックを防ぐには

温度差をなくす環境づくりが重要です。

冬に暖房していない脱衣室の温度が10℃、浴槽のお湯が42℃とするとその温度差は32℃にもなります。

高齢者の方には、夕食前の入浴をお勧めします。

日没前は外気温がまだ高く、冷え込んでいませんし、体が活動モードの時間帯なので、温度差への適応力がたかまっているためです。

また、脱衣室や浴室をあらかじめ暖房器具やシャワーなどで温めておくことが、効果的です。

入浴中の熱中症（脱水）予防のために、入浴前後の十分な水分補給も忘れずに。夜間のトイレも冷え込みますので、ご注意ください。

新岸池にようこそ

新岸池に集まっている多くのカモはヒドリガモです。日本ではふつうにみられる淡水型のカモで、ほかの淡水型カモよりも水上に出る傾向があります。

ヒドリガモは冬だけにみられるカモで、同じ冬ガモの中でも比較的観察しやすいというれしい種です。

オスは赤と茶の中間のような色の頭をしていて、頭のてっぺんからくちばしにかけて「白い色のライン」があるのが特徴で、メスはオスと異なり地味な姿をしています。

【３丁分譲自治会・和田】

地域のカレンダー

令和５年３／１～３／31

３／１㈬楽笑クラブ　10～12時
２㈭元気モリモリ体操　13：30～15時
３㈮喫茶モーニングサロン　９～11時
８㈬介護相談　10：30～11時
９㈭陽だまり　10～11：30
　チューブ体操　13：30～15時
10㈮コーラスハモリーナ　10：30～
11㈯校区定例会　19：30～
12㈰校区内清掃三原公園集合　８時～
14㈫みなみ花咲くまちづくり部９時～
15㈬いきいきサロン　10～12時
17㈮喫茶モーニングサロン　９～11時
18㈯ボランティア会議　10時～
21㈫㈷３Ｂ体操
　のりのり９：30～10：15
　らくらく10：30～11：15
23㈭チューブ体操　13：30～15時
24㈮喫茶モーニングサロン　９～11時
28㈫みなみ花咲くまちづくり部９時～