



講習会①

「下肢筋力の評価でフレイル予防」

日時：2024年1月29日(月) 午後1時30分～ (約90分程度)
内容：①フレイル予防の話 ②簡易体力測定 ③スロートレーニング
④認知機能の低下を抑制する運動遊び
場所：三原台地域会館
定員：30名(要申込み・定員になり次第締め切り)
申込み：12月11日(月)～2024年1月25日(木) 地域会館まで

講習会②

「インターバルウォーキング」

日時：2024年2月4日(日) 午後2時～ (約60分程度)
内容：①ウォーキングの効果(講話)
②三原公園1周約300Mの最大速度ウォーク測定
③インターバルウォーク体験
場所：理論講習会→三原台地域会館
実技会場→三原公園
定員：50名(要申込み・定員になり次第締め切り)
申込み：12月11日(月)～2024年1月25日(木) 地域会館まで

申込み・問合せ：三原台地域会館(月～土9時～13時) TEL・FAX 292-7015

ご自身の筋力や認知機能の状態を知って
より「健幸」に過ごしましょう

三原台校区福祉委員会では、地域住民の皆様に、いま以上に「健幸」に過ごしていただくためのきつかけ作りになればと思います。桃山学院教育大学 灘本教授にご協力いただき、ご自身の身体機能を確認できる講習会を2つ準備しました。この機会を利用して、ご自身に合った体力維持・向上に役立てて頂ければ幸いです。
※詳細内容はポスターや回覧をご覧ください。

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

三原台健康講座

適切な運動と食事を心掛けて
毎日を楽しく

11月11日(土)に地域会館で「知っておきたい糖尿病」と題し、近畿大学病院内分泌・代謝・糖尿病内科の前田法一教授による講演が開かれました。
これは近畿大学病院が三原台健康講座として開催したもので、5月13日(土)の「高血圧を正しく理解しよう」に続き、2回目となりました。
講演では糖尿病の原因や合併症などについてわかり



やすい説明があり、また、糖尿病になってしまった場合の治療法についても、食事療法や運動療法があると貴重なお話を聞くことができました。
当日は70名を超える地域住民の方が参加され、糖尿病に関する関心の高さが伺われました。
自治連合会では今後も近畿大学病院の協力をいただきながら、地域の皆様に有益な情報を提供する場をつくっていきたいと考えています。
【自治連合会・大橋】

お知らせ 旧くぬぎ橋閉鎖

架け替え工事が終了した旧くぬぎ橋については、1月9日午前9時頃閉鎖され、以降、新しくぬぎ橋のみ通行可となります。

【この機関誌は毎月1回 3500部発行しています】

三原台中学校区 「20歳お祝いの会」



三原台地域会館で「20歳お祝いの会」を開催します。ビッグアイの式典終了後、三原台・高倉台・高倉台西の今年度20歳を迎える皆様、お友だちと誘い合わせて来て下さい。恩師と共に楽しいひと時をすごしましょう

令和6年1月8日(月・祝) 12:30～
三原台地域会館(近隣センター)
車での来場はご遠慮ください
主催 三原台中学校区
青少年健全育成協議会

青少年子ども育成部
クリスマス会
12月24日(日) 8:30 受付
時間：9時～12時予定
場所：三原台小学校体育館
対象者：三原台在住の小学生以下の子供(未就学児は保護者同伴)
申込不要
三原台中学校 クリスマスコンサート
パフォーマー(ジャズ・等)
ジャンケン大会
主催 三原台校区自治連合会 072-292-7015

体育館でやるよ！
上靴や体育館シューズなど持ってきてね！
暖かい服装で来てください！
【青少年子ども育成部】

歳末防犯パトロール 12/26(火)・27(水)・28(木)

集合場所…地域会館前・屋外

集合時間…19:30 約1時間の巡回です

26(火)27(水)28(木)の 3日間

毎日でも1日でも 参加OKです

※10人ぐらい集まったらリーダーとパトロールに出発！
パトロールコースは出発する時に決まります。お楽しみに！

※パトロール後の飲食はありません

秋を探して13000歩

暑い一日でした！

11月3日(金・祝) 秋とは思えない暑い日、参加者46名が約8キロのウォーキングを楽しみました。

開会式とラジオ体操は芝生がキレイになった三原公園グラウンドで行い気持ちの良いスタート。

小谷城郷土館で「じゃんけん大会」を行い盛り上がり、小谷城址の急な階段を登ると頂上からの素晴らしい景色、眺めも爽快でした。

途中アップダウンもありましたが、皆さん楽しく会話をしながら、緑道を通り普段はなかなか行くことのない竹城公園を抜けて無事に戻ってきました。

来年度も引き続き、皆さんと楽しめる行事を企画します。ご参加ありがとうございます。

【健康スポーツ部・住岡】



【3丁分譲・仲】

「三原台と泉北ニュータウンを歩こう会」に健康スポーツ部員として参加させていただきました。

11月とは思えない気候のなか、往復約8キロのコース、歩数は13000歩を超えました。

小谷城郷土館で昔の和泉地方民族資料や戦国時代に堺で生産していた鉄砲・甲冑などを見せて頂き、地域の歴史の一部を垣間見ることが出来ました。

長時間歩くことに不安もありましたが、途中休憩もあり、皆様と地域のことなどをお話ししながら無理なく歩くことができました。いつの間にか完歩していました。

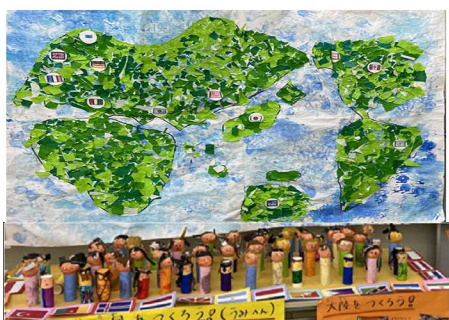
この日は心地よい疲労感で夜はぐっすり眠れました。自治連合会の皆様、健康スポーツ部の皆様、一般で参加して頂いた皆様、ありがとうございました。

少数精鋭 力作そろそろ

みはら文化まつり作品展

11月25日(土) 26日(日)の両日、今年も地域会館でみはら文化まつり作品展を開催しました。

以前と比べると、出展作品は少なくなりましたが、絵画、書道、写真、手芸作品、アートフラワー等、41名、学校関係等8団体から作品を出展いただきました。



世界地図と世界の子ども達

工作コーナーでは、牛乳パックを使った、トコトコと走るカメやカニさんを作りました。子ども達だけでなくおとなの方も楽しそうに作っておられました。



日曜日には、郵便局主催の「絵手紙教室」に14名の方が参加され、個性的な絵手紙を作成されていました。



2日間で220数名の方がご来場くださいました。ありがとうございました。来年は、より多くの出展をお待ちしています。

【文化部・宇都宮】

インディアカを 楽しみましょう

インディアカはバレーボールによく似たスポーツです。

◎部員を募集しています

◎年齢不問です

◎いつでも見学大歓迎

◎会費 無料

活動 基本毎日曜日

午後2時～5時

場所 三原台小学校体育館

連絡先 河野

072-291-0071

地域のカレンダー

令和6年1/1～1/31

- 1/1(月)祝～3(水)会館休み
8(月)祝「20歳お祝いの会」 12:30～
10(水)楽笑クラブ 10～12時
11(木)チューブ体操 13:30～15時
12(金)コーラスハモリーナ 10:30～
13(土)校区定例会・福祉互礼会 19時～
17(水)いきいきサロン 10～12時
18(木)元気モリモリ体操 13:30～15時
19(金)喫茶モーニングサロン 9～11時
23(火)3B体操のりのり(立位) 9:30～
ワクワク(座位) 10:30～
25(木)チューブ体操 13:30～15時
26(金)喫茶モーニングサロン 9～11時
お困りごとなんでも相談室 10～11時
29(月)桃山学院教育大学講座 13:30～15時
「下肢筋力の評価でフレイル予防」

三原台地域会館12月29日(金)～
1月3日(水)まで休館です。

年末の交通事故防止運動 令和5年 12月1日(金)～31日(日)

運動の重点

交差点における交通事故防止



必ず左右の安全確認を!

夕暮れ時と夜間の交通事故防止



目立つ色の服や反射材の活用を!
車両等は早めのライト点灯を!

飲酒運転の根絶



飲酒運転は犯罪です!

「交通事故をなくす運動」堺市推進協議会
交通安全が安心して通行できる交通環境をみんなで作ります。

STOP! 飲酒運転 厳禁

大塚市交通安全推進委員会 YouTubeチャンネル
交通 交通安全 チャンネル

やめよう! 「いらい運転」