



**桜の花に誘われて
笑顔の歩こう会**

4月9日(木)の朝、三原台悠々活々クラブの24名が、岡本さんをリーダーに三原公園を出発。
桜の花が満開の緑道を、上神谷の妙見山感応寺まで歩きました。
近くにありながら、初めて来たという人も多く、感慨深い歩こう会となりました。
最高齢は90歳の悦子さん。杖をついて参加の方も。快い汗をかき、約3時間のウォーキングを楽しみました。
【三原台悠々活々クラブ 宇都宮】

※詳細は広報さかい5月号
5月1日(金)
5月24日(日)まで

さかいを笑顔に プレミアム商品券



4月24日(金) 深江理学療法士をお迎えし、『これからの健康づくり講座』を開催。「更年期世代の身体と心を知る」というお話がありました。
更年期は、自分自身の今の状態を正しく知ることが重要ですが、家族や周囲の人も更年期症状でしんどい思いをしていることを理解してあげることがとても大切です。
更年期は、思春期と同じように、男性にも女性にもあります。特に女性は加齢とともにエストロゲンが減少し、更年期症状が起こりやすくなるそうです。エストロゲンの働きを促すには、適度な運動が有効。
講座の後、全身の筋肉を緩めたり、部分的に筋肉を鍛えたりストレッチしたり。心地よい運動を教えていただき、参加者全員で気分をリフレッシュ！身体も心も軽くなりました。
更年期に突入したり、真つただ中だったり、色んな環境にありますが、今の自分に合ったペースで、エストロゲンを増やして、ちよつといい自分になって笑顔で元気に過ごしたいと思いました。
【福祉委員会】

更年期、今の私が笑顔でいるために

「みはら遊びひろば」でお待ちしています
昨年度から始まったフリースペース『みはら遊びひろば』では、第4金曜日9時から12時に地域会館を開放しています。誰でも時間内出入り自由です。
使い方としては、お友達とお話をするのもよし、趣味を持ち寄ってするのも良

フリースペース 「みはら遊びひろば」で お待ちしています

先生のお話はとても良くわかりました。私は常に体を動かしていますが、今回の体操は違う部分を意識し動かすことができ、また皆と一緒にすることで楽しく学ぶことができました。
また、先生に来ていただきたいと思いました。

参加者の感想

【福祉委員会】



遊び場ひろばの様子

地域のカレンダー 令和8年 6/1~30

太字は校区福祉委員会行事

3日(水)	楽笑クラブ	10:00~12:00
4日(木)	元気モリモリ体操	13:30~15:00
5日(金)	喫茶モーニングサロン	9:00~11:00
	南第4包括なんでも相談室	9:30~10:00
7日(日)	防災講演会 1部	10:00~11:30
	2部	13:30~15:00
11日(木)	リフレッシュ体操 要申込 子育て中の方対象	10:00~11:30
	チューブ体操	13:30~15:00
12日(金)	コーラスハモリーナ	10:30~11:30
13日(土)	校区定例会	19:30~
14日(日)	ソフトボール大会	8:30~
16日(火)	3B体操 のりのり体操	9:30~
	ワクワク体操	10:30~
17日(水)	いきいきサロン	10:00~12:00
19日(金)	喫茶モーニングサロン	9:00~11:00
20日(土)	ボランティアみはら会議	10:00~
25日(木)	チューブ体操	13:30~15:00
26日(金)	フリースペースみはら遊び場ひろば	9:00~12:00
27日(土)	防災部会	17:00~



牛と蛙が入れ替わった?!

4月17日(金)の「たま〜」は、泉北マジッククラブで長年経験を積まれた、大原さんのマジックショーで楽しめました。
見たことあるのに、何故だかわからない?マジックに、喫茶こぶしに来ていた皆さまからは笑顔と拍手喝采。楽しく素敵なお時間でした。
【福祉委員会】

喫茶こぶし「たま〜」に 素敵なマジックに 笑顔と拍手

急募



◎見守り隊募集
小学生の登下校時、安全・安心のため、交差点や横断歩道での見守りです
ご参加よろしく
お願いします

◎校区青パト
小学生の登下校時を
中心に校区を巡回する
青パトです
乗車および運転して
いただける方募集中
月一回の乗車でも
OKです

(登校時) 7時30分
(下校時) 15時20分
火木金 15時20分
月 14時30分
水 13時30分

いずれも学校出発予定
時間で巡回は約1時間
程度です
(お問い合わせ)
29217015
三原台地域会館まで
ご連絡ください
【防犯統括部】

南第4地域包括
支援センター
お困りごとなんでも相談室
6月5日(金曜日)
9:30~10:00
三原台地域会館