

単位自治会新年会

1丁東自治会

1月18日(日)三原台地域会館に於いて、1丁東自治会の恒例行事となっている「新年懇親会」を開催しました。

当日は大人と子ども合わせて総勢24人が、テーブルを囲んで弁当やぜんざい、お菓子を談笑しながらいただき、食事の後は、ビンゴゲームやカラオケもあり、和やかで楽しいひとときを過ごしました。

また来年の懇親会も、みんな元気で顔を合せましようという約束し、散会となりました。

【1丁東自治会・中西】

3丁分譲自治会

1月25日(日)に3丁分譲の新年会を行いました。

お楽しみタイムには、金岡瀧子さまの堂々と舞う、人々を魅了してやまない日本舞踊。草薙ご夫婦さまにはオペラ・JPOPまで、幅広い歌声とサックス演奏はとても聴き応えがあり素晴らしいものでした。

お食事タイムには、こぶし有志の方々による手作り料理のバイキング。どれも本当に美味しく堪能いたしました。子供達にはカルボナーラの Pasta がとても人気で、あつという間になくなりました。

皆様から「美味しい!」という声が飛び交う中、おしゃべりも盛り上がり、と

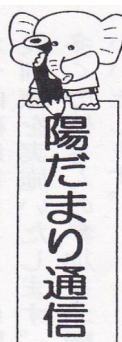
ても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

大勢のご参加と、開催にあたり沢山の方々のご協力を頂き、ありがとうございます。

【3丁分譲自治会・大潮】



金岡瀧子様の日本舞踊



陽だまり通信

寒さが本格的になり底冷えのする日、13組の親子が遊びに来てくれました。おもちや遊びの後、いずみがおか園の先生方の指導で、ふれあい体操や紙皿で作ったカスターネットでおもちのチャ・チャ・チャをしました。

保健師さんから動脈硬化

歳末助け合い募金
320,627円

皆様方のご理解とご支援をいただき厚くお礼を申し上げます

愛逢の里・堺	30,000
ルルポ泉ヶ丘	30,000
榎塚 荘	20,000
絆・あけぼの	20,000
泉北園百寿荘	20,000
校区福祉委員会	180,000
堺地区募金会	20,627
計	320,627

上記のように分配させていただきました。

ありがとうございました。

【校区福祉委員会】

の注意とがん検診促進のお話もありました。

南区役所から依頼の陽だまりポスター作りに、親子一緒にマジックで色を塗り仕上げました。

張り出されるのが楽しみです。

【陽だまり・廣瀬】

陽だまりからの
お知らせ
『3B体操体験』

音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり、遊び感覚で様々な運動が楽しめる健康体操です。

日時 3月25日(水)

10~11時30分

場所 三原台地域会館

予約不要 親子参加

動きやすい服装でお越し下さい。

問い合わせ

三原台地域会館
292-7015

子ども会便り

ドッジボール大会

6月より順延になっていたドッジボール大会を開催します。今年度最後の行事です。皆さん参加して下さい

地域のカレンダー

2/15~3/14

2/15(日)ウォークラリー	8時~
三原台中学校集合	
子ども会定例会	
17(火)手話サークル	9:30~11時
18(水)いきいきサロン	10~12時
民生委員会	19:30~
19(木)チューブ体操	13:30~
20(金)モーニング喫茶	9~12時
青少年指導夜間パトロール	20時~
21(土)大人の開放日おしゃべり	9~12時
24(火)手話サークル	9:30~11時
25(水)陽だまり開放日	10~11:30
26(木)チューブ体操	13:30~
27(金)モーニング喫茶	9~12時
28(土)大人の開放日カラオケ	9~12時
防犯部会	19:30~
3/1(日)子ども会将棋・オセロ	9時~
3(火)手話サークル	9:30~11時
5(木)チューブ体操	13:30~
6(金)モーニング喫茶	9~12時
7(土)大人の開放日おしゃべり	9~12時
防災部会	19時
8(日)校区内清掃郵便局横集合	8~10時
10(火)手話サークル	9:30~11時
11(水)介護相談	10~12時
12(木)チューブ体操	13:30~
13(金)コーラス	10:30~1時間
14(土)大人の開放日カラオケ	9~12時
ボランティア会議	10~
みはらだより発行	
校区自治連合定例会	19:30~

いね。
・日時 3月15日(日)
・9時~12時
・場所 三原台小学校校庭
・事前に申込みが必要です。
雨天中止

【連合子ども会育成者】

南保健センター

沼田保健師のコラム

11月号に続いて

塩分を控える食べ方の工夫

1. 鮮度の良い食材を使う

とれたての野菜や魚は、素材そのものでおいしく、旬のものは栄養もうまみも十分、薄味でどうぞ。

2. 香辛料を利用する

香辛料は味にメリハリがつき、素材の味を際立たせます。香を楽しんで

3. 旨みをいかす

こぶやカツオなどのだし汁は天然の材料から取りましょ

う。独特な香りや風味が塩味の代わりに豊かなうまみを感じさせてくれます。

塩分を控える食べ方の工夫

恒例の「初打ちコンペ」を

グラウンドゴルフ会
新春初打ちを
楽しむ

穏やかな1月8日(木)

料理の仕上げに醤油を鍋肌に回し入れて材料に絡ませると、風味が増し少量でも味が濃く感じられます。以上薄味に慣れて高血圧の予防に役立てましょう。

7. 焼き味、焦げ味を利用

6. 種実類の利用

5. 香味野菜を利用する

4. 酸味を利用する

3. 旨みを利用する

2. 塩味を利用する

1. 甘味を利用する

0. 無味を利用する

校区内清掃
3月8日(日)
午前8時より
郵便局横集合
雨天の場合
3月15日
【環境美化・藪内】

団体	個人
1位 針村・戸知・宮本・是枝	優勝 飯塚 妙子
2位 飯塚・大森・金尾・三国	2位 針村 明志
3位 林守・加藤・富本	3位 戸知 達子
	4位 松本安規夫
	5位

田園公園にて50人参加で楽しんだ。
終了後地域会館で食事会と成績発表があり、大いに盛り上がった。