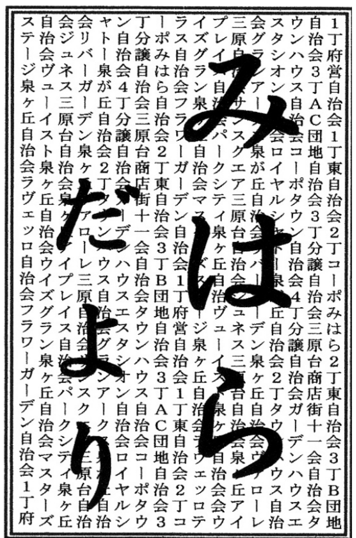


三原台校区
福祉委員会
自治連合会
発行責任者
岸本啓司
編集　広報部
℡２９２－７０１５

ＡＥＤ講習会講習会

いざという時、勇気をもって

５月24日（日）13時～ＡＥＤ講習会に参加させて頂きました。

２回目の参加で、今回は息子さんの野球チームにＡＥＤを持っていかれてる友人と参加しました。

２回目とはいえ忘れてることばかりで、講師の先生の説明のもと胸骨圧迫のポイントを教えて頂き、人形などで試してみましたが、５㎝の深さで１分間あたり１００回のテンポで押し続けることはかなり腕や上半身に負担がかかり女性の力では難しいと感じました。

ＡＥＤは音声ガイダンスが流れるので落ち着いてその通りに行えば怖がることなく使用できると思いました。使用する場面に直面しないことを願いますが、万一の時はできるだけ落ち着いて周りの方にも声をかけ行動できれば良いなと思いました。

講師の先生の説明もわかりやすく受講して良かったです。ありがとうございました【パークシテイ・船本】

人形と箱型心臓で胸骨圧迫の練習

自主防災部　災害時に備えて

６月７日（日）自主防災部は近年世界中で起きている災害を踏まえて「災害時いかに生き延びるか」と銘打って勉強会を開催。

想定される災害として①地震②台風（温暖化による大型化）があり、まずは地震災害を重点。

地震時、一般住宅では机やテーブルの下に潜り、机の脚をしっかりつかむ。頭を座布団などで保護する。

寝ているときは寝具に潜り込み身の安全を確保。

火を使っている場合は、揺れが収まってから消火。

スーパー・デパートではバッグや買い物かごで頭部を保護し、ショーケースから離れる。

マンションでは日頃から非常口を確認しておく。

揺れが収まったら身の安全を確保、割れたガラスや転倒した家具などでケガをしないよう注意。

避難するとき（三原台小・中学校）周囲を確認、電気のブレーカーやガスの元栓を閉める。近所に声かけをして安否を確かめる。

テレビなどで警報が出たら、災害地区班の方が避難所を開設します。【防災部・山下】

ご存知ですか　地域の身近な相談相手　「民生委員　児童委員」

地域住民の一員として生活や、福祉全般に関する相談に応じたり、必要に応じて市や関係機関と連携・協力し、困りごとを解決するお手伝いをします。

日々の暮らしの中で困ったり悩んだりした時は、お気軽にご相談ください。

青空に響く987人の歓声

５月30日（土）絶好の体育日和に、三原台小学校の体育大会が行われた。

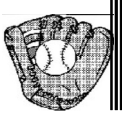
昨年のような紅白ではなかったがテントに守られて児童たちは元気いっぱい。

「暑さに負けず、最後まであきらめずにがんばろう」を合言葉に、低学年は可愛く懸命に、高学年は友達を信じて力強く、見ていて楽しい体育大会でした。

組立体操も７段は今年が最後です。一人ひとりが友達を信じ絆をつなげて出来上がったピラミッド、感動しました。いい思い出になったことでしょう。【広報部】

校区ソフトボール大会

６月21日（日）８時30分開始（雨天中止）三原台中学校校庭で校区ソフトボール大会を行います。顔見知りのあの人がホームランを打つかも、応援に来て下さい。【体育部・住岡】



みはら文化祭イベント・展示作品募集

今年度の「みはら文化祭」は、昨年度以上の思考を凝らしてイベントと同時開催致します。展示作品についても幅広い年代からの参加をお待ちしております。様々なジャンルでの参加をよろしくお願い致します。

・日時　11月22日（日）23日（祝・月）10時から16時まで
・会場　三原台地域会館
　（全会場の内イベントスペース３×８ｍの予定）
主催　三原台自治連合会　文化部
・イベントジャンル　楽器演奏、バンド演奏、コーラス、民謡、マジック、演劇等
・イベント出演者　１グループ10分から20分程度（参加料、出演料なし）
・展示作品ジャンル　絵画、書道、写真、陶芸、手芸、盆栽、俳句等
　絵画（日本画、洋画は10号まで）
　書道作品は半切まで
・申込締切　イベント　８月31日（月）12時まで
　展示作品　10月31日（土）12時まで

地域住民交流の観点より、三原台在住または、在学・在勤を含む方を優先的に選定いたします。ご理解頂きます様よろしくお願い致します。

申込用紙は地域会館にあります。詳しくは地域会館にお問い合わせください。

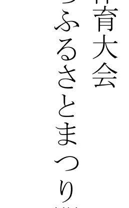
三原台地域会館　２９２－７０１５　【文化部　富永】

自治会活動は地域の大切な福祉活動

自治会活動は自治会員さんのみならず、校区地域住民の皆さんの日常生活に密接にかかわっています。

活動は
①校区内清掃
②子どもたちの登下校時の見守り（青パト・チャリパト）
③地域スポーツ大会の実施
・校区ソフトボール大会
・校区体育大会
④みはらふるさとまつり開催
⑤年末の特別夜警
⑥防災訓練の実施
⑦毎月みはらだより発行
⑧役所からの配布物の回覧など多岐にわたっています。

このような活動は自治会員さんやその家族、子どもさんたちが地域の中で安心して幸せに暮らせる事が、福祉活動の一環です。



【この機関誌は毎月１回　4000部発行しています】

子ども会便り

母の日プレゼントを作りました

5月9日（土）23人の子どもたちと育成者5人で、アレンジフラワーをしました。

全員同じ花を同じ数だけ同じ大きさの容器に活けましたが、見事に出来上がった作品は1つとして同じものがなく、本当に同じ花なのかなと思うほど、それぞれの個性が出ていました。

子どもたちはとても真剣に、時には友達と相談しながら楽しそうにお花を活けていました。

【子ども会・赤木】

おなじ教え方でも人によって出来上がりが、コロッとなっていたり、ふわっとなっていたりしておもしろかったです。

おなじ材料でおなじ量なのにあれほどちがうのでびっくりしました。

私は花でオアシスをとにかくかくし、丸くて小さく黄緑色の花でかわいくしました。【あおぞら子ども会・荒木千穂】

出来上がったアレンジフラワーを持って

新入生歓迎会

今年は子ども会の加入人数が昨年より減少したにもかかわらず、昨年より少し多い127人子どもたちの参加がありました。

子ども会4役の紹介から始まり、DVD鑑賞、ジャンケン大会、ビンゴゲームと盛り沢山で子どもたちはとても楽しそうでした。新1年生もたくさん参加してくれました。

【子ども会・赤木】

5月24日は子ども会の日でした。6年生になって初めて会長と書記になりました。

今までは、子ども会に参加して楽しんでいただけですが、今は役に当たり少し自己紹介の時はあがってしまいました。

それからは映画を見たり、ジャンケン大会やビンゴゲームをしたりして楽しかったです。

いつもたくさんのお母さんたちが来てくれてお手伝いをしてくれます。いつもありがとうございます。

【6年生・前坊美和】

子ども会料理教室

日時　7月12日（日）　9時～

場所　地域会館2階厨房

対象　低学年（1～3年生）

事前申し込みが必要です。詳細は単位子ども会よりお知らせします。

ドッジボール大会

6月28日に予定をしておりましたが、3月に変更いたします。詳細が決まり次第お知らせします。

【子ども会・赤木】

陽だまり通信

晴天のひととき、15組もの方たくさんのお友だちが集まりました。

三原台こども園の先生による音楽と歌に合わせながら読む、おっきーな絵本。「月ようびなにたべる？」「はらぺこあおむし」では、小さなお友達みんなが、絵本と先生のお顔、音楽の流れてくる方とあちこち、目をきょろきょろ、でもとっても静かに集中して聴いていました。あまりの集中のお母さんたちもびっくり！

制作ではコップとカラフルビーズで「マラカス」を作りましたよ。みんなで作ったマラカスでおもちゃのチャチャチャにあわせて楽しい演奏会が出来ました。

出来るだけ多く自由遊びの時間をとり、お母さんたち自身も話に花が咲き、たっぷり交流できました。子どもたちもお母さんもたくさんのお友だちを作りに来てくださいね。

保健師さんが療育相談・お知らせ・計測をしてくれますよ。【陽だまり・増田】

次回の予定

6月24日（水）開放日　3B体操体験

7月9日（木）未就園児親子の集い

いずれも10～11時30分

グラウンドゴルフこぶし会

万葉の地でプレー

5月7日（木）新緑の奈良大和高原で、春の遠征競技会が参加40人で開催されました。

コンペは趣向を変え、個人戦に併せ団体戦（各組5人をチームとし成績を合計する）が行われました。

グラウンドは全面芝生でお天気にも恵まれた一日でした。上位を80歳を超えるメンバーが占め、その活躍に感銘。

個人戦

優勝　正木邦雄

2位　加藤雅之

3位　針村明志

団体戦

優勝　八田美千子チーム

【こぶし会・針村】

南保健センターコラム

ロコモチェックに挑戦

ロコモ予防の第一歩は、自分のからだの状態を知ることです。ロコモティブシンドロームには、7つのロコチェック項目があり、1つでも当てはまれば「ロコモ」である心配があります。

①家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用や布団の上げおろしなど）②2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1リットル牛乳パック2本分）③片足立ちで靴下が履けない④家の中でつまずいたり滑ったりする⑤15分くらい続けて歩けない⑥階段を上がるのに手すりが必要である⑦横断歩道を青信号で渡りきれない、です。皆さんはいかがですか？

健康寿命を延ばすために『ロコモ（足腰の動きの衰え）』を予防しましょう。

次回は、予防の体操「ロコモーショントレーニング」についてお話します。

【保健師　沼田】

地域のカレンダー

6／15～7／14

6／17㈬いきいきサロン　10～12時
　民生委員
18㈭チューブ体操　13：30～
19㈮モーニング喫茶　9～12時
　青少年指導夜間パトロール20時～
20㈯大人の開放日カラオケ　9～12時
21㈰校区ソフトボール大会　8：30～
　三原台中学校校庭
24㈬陽だまり開放日　10～11：30
25㈭チューブ体操　13：30～
26㈮モーニング喫茶　9～12時
27㈯大人の開放日カラオケ　9～12時
7／1㈬楽笑クラブ　10時～12時
3㈮モーニング喫茶　9～12時
4㈯大人の開放日カラオケ　9～12時
　防災部会　19時～
5㈰まつり実行委員会　14時～
　体育部会　19時～
8㈬介護相談　10～12時
9㈭陽だまり　10～11：30
　チューブ体操　13：30～
10㈮モーニング喫茶　9～12時
11㈯大人の開放日おしゃべり　9～12時
　ボランティア会議　10時～
　みはらだより発行
　校区自治連合会定例会　19：30～
12㈰南ふれあいスポーツ大会　8：30
　西原公園