みはらだより

1丁府営自治会1丁東自治会2丁コーポみはら2丁東自治会3丁B団地自治会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タウン自治会4丁分譲自治会ガーデンハウスエスタシオン自治会ロイヤルシャトー泉が丘自治会2丁タウンハウス自治会グランアーク泉が丘自治会リバーガーデン泉ヶ丘自治会ヴィアローレ三原台自治会グランスクエア三原台自治会ジュネス三原台自治会泉ヶ丘アイプレイス自治会パークシティ泉ヶ丘自治会ヴューイスト泉ヶ丘自治会ウイズグラン泉ヶ丘自治会マスターズステージ泉ヶ丘自治会ラヴェッロテラス自治会フラワーガーデン自治会1丁府営自治会1丁東自治会2丁コーポみはら自治会2丁東自治会3丁B団地自治会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タウン自治会4丁分譲自治会ガーデンハウスエスタシオン自治会ロイヤルシャトー泉が丘自治会2丁タウンハウス自治会グランアーク泉が丘自治会リバーガーデン泉ヶ丘ヴィアローレ三原台自治会グランスクエア三原台自治会ジュネス三原台自治会泉ヶ丘アイプレイス自治会パークシティ泉ヶ丘自治会ヴューイスト泉ヶ丘自治会ウイズグラン泉ヶ丘自治会マスターズステージ泉ヶ丘自治会ラヴェッロ自治会フラワーガーデン自治会1丁府

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

みはらふるさとまつり三原公園で開催

校区最大のイベント、恒例「みはらふるさとまつり」開催のお知らせです。

今年は小学校が「のびのびルーム」新築工事の為、使用できなくなりましたので、数年前まで行っていた、三原公園（近隣センター・郵便局横）で開催する運びとなりました。

日　時　８月８日（土）
17時〜21時30分
９日（日）
17時〜21時
場　所　三原公園
近隣センター郵便局横

例年の音頭はありませんが、三原台中学校吹奏楽部、東大谷高校バトン部、いずみがおか幼稚園の和太鼓、夏木美衣さん、和多田雄介他２人のライブ、３Ｂ体操やチアリーディングなど盛り沢山のイベントでお楽しみいただきます。

お楽しみ抽選会もガラガラ抽選に加えて、今年は趣向を変えて実施いたします。面倒でも抽選券には２か所に住所・氏名をご記入の上会場に来て下さいね。

【まつり実行委員会】

山下平氏　廣地満由美氏　永年勤続表彰受賞

６月26日（金）第20回堺市民生委員児童委員大会がビッグアイで開催され、その席上で校区の山下平氏、廣地満由美氏が永年勤続表彰（９年）を受けられた。両氏はいつもニコニコと人に接し、如何なることにも率先して働きかけ、校区にとって大切な人たちです。今後とも民生委員児童委員として地域の福祉向上に尽力していただきますことを期待いたします。この度はおめでとうございました。

【民生委員長・増原】

第20回堺市民生委員児童委員大会は、「生活困窮者支援」について研修がありました。

困窮状態に陥る要因は、就労問題、引きこもり、障がいなど様々だと思います。

地域社会で、孤立や困窮状態を予防する取り組みとして、本人が言えない悩みに、近隣住民が気付くことが支援につながるのだと知る機会になりました。

困ったときは一人で悩まないで誰かに相談してみてください。どんな些細な悩み事でも、相談者に寄り添い、自立に向けて支援する機関があります。

近頃は血縁や地縁の希薄化が進んでいるといわれていますが、私たちの校区では「お元気ですか？お隣さん」を合言葉に、見守り合い支え合って「生活困窮者を出さない町、三原台」を目指したいと願う研修となりました。

【民生委員・井村】

ボランティア定例会

笑って楽しくボランティア

６月13日（土）ボランティアみはらの定例会は、ヤクルト主催で「笑いと健康について」の健康講座が行われた。

約30人の参加者で、綾小路きみまろのＤＶＤ鑑賞とビンゴゲーム、ヤクルトを飲みながら楽しく談笑しました。

講座では「笑うと体の免疫力をアップする」「血糖値の上昇を抑制する」「ストレスを解消する」など教えていただきました。

またこの日は普段測ることのない血管年齢の測定もあり、実年齢より若い！など喜んだり、とても楽しい時間を過ごしました。

笑う門には福来る、笑いに勝る良薬なしと諺にもあるように、笑いはいちばん身近なお金のかからない健康法です。毎日笑顔で過ごしたいと思います。

【ボランティア浅野】

堺聴覚障がい者防災ネットワーク

盲・ろう者と共に街歩き探検隊

６月30日（火）南区から総勢53人が４つのグループに分かれて今回は三原台を歩いた。三原台からは健常者の７人が参加。共に歩いた。

各グループからの報告
・不足する水路（溝）蓋
・伸び放題の樹木・根っこが盛り上がったでこぼこ道・街灯や自販機も少ない・駐車止めアーチが多く、車いす移動が不便・公園へ降りる狭い階段・ベランダから落ちそうなパラボラアンテナなど。

福祉避難所の設置を切望する障がい者の声もあった。小さな危険が大きな災害につながる個所の多さを知った歩きだった。

【いきいき・並川】

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。詳しくは「みはらだより６月号」をご覧ください。

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】

槇塚荘ふれあい交流会

参加者募集

日　時　10月11日（日）
10時30分〜14時
場　所　特別養護老人ホーム
槇　塚　荘

送迎車で施設に向かいお食事をいただきます。

申込み締め切り　９月15日（火）
先　着　40人
三原台地域会館
２９２－７０１５

堺市民オリンピック

選手募集

10月12日（体育の日）堺市民オリンピックに、日ごろの練習成果を金岡陸上競技場で発揮してみませんか。今回左記種目の選手を募集しています。

１００㍍走
15歳〜30歳未満の男女
１００㍍走
30歳以上の男女
３０００㍍走
男女
４００㍍リレー
年齢別対抗
男女

申し込み締め切り
７月31日（金）
詳細は三原台地域会館まで
２９２－７０１５

【体育・住岡】

リサイクル

募金活動について

４月10日付の朝日新聞に、「ペットボトルふた回収のＮＰＯ、ワクチン代寄付滞る」という記事が記載されましたが、当団体は独自で活動しており、「世界の子どもたちにワクチンを贈る活動」と共に「事件事故に巻き込まれた子供たちの支援」にも活用しています。

当団体も今年度ＮＰＯ法人化を目指し、活動内容の可視化が出来るよう努めてまいる所存です。

これからもご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

【リサイクル募金推進連絡会代表・岩野豊治】

【この機関誌は毎月１回　４０００部発行しています】

校区ソフトボール大会
優勝の女神は
３丁分譲自治会に

夜中と明け方の豪雨で、中止が心配されましたが、かえって良いグランド状態になり、13チームの参加で、無事にソフトボール大会が行われました。

優勝は、サヨナラ勝ちで、三丁分譲。惜しくも準優勝は、ワイルドボアーズ。３位は、２チーム参加のサンスクエアＢチーム。４位は連覇ならずのアイプレイスでした。

中学校、小学校の先生チームはじめ参加チームの皆さま、お疲れさまでした。ありがとうございました。

【体育部・住岡】

チームワークで
勝ち取った初優勝

心配された雨も上がり、気温も上昇、手に汗握る熱戦に気分も上昇したソフトボール大会。

三丁分譲自治会チームは、おそろいの青いハチマキを絆に、見事なチームワークで初優勝を果たしました。

今年は若い選手も加わり、パワフルなプレーがとてもステキでした。また、この日は『父の日』。子ども達のかわいい声援にお父さん達だけでなく、お母さん達もナイスプレー続出でみんな大興奮。得点するごとのハイタッチは何度しても楽しかったです。

選手も応援する家族も『勝利』と『一体感』を同時に味わうことができ、みなさんとってもとってもいい笑顔でした＝写真。

【三丁分譲自治会
体育委員・岸本】

3丁分譲交流会
『家庭で
気をつけたい
メンタルヘルス』

３丁分譲自治会の交流会に、精神科看護師・長井理治をお招きして「心の健康出前講座」を開催。

心の病気は傷ではないので、目に見えない。本人が気づかず、家族が先に気づき、元気がない、眠れない、集中力がない、反応が遅いなど対処が遅れて大きな問題になることもあると話された。以下心の病について

①認知症

主原因は加齢と考えられている。認知症になった家族に対して・尊厳を守って、忘れてしまったことは手助けし、手伝いすぎない。家族だけで責任を持ちすぎず、専門家（医療関係者）や周りにも相談するように。認知症と診断するのはやはり専門の医療機関に相談が必要です。今の総合病院には必ずあります。

②うつ病

徐々に増えている。表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える。

『うつ病は心の風邪、早く薬を飲んで休養を取りましょう』ある意味正しい言葉だが周囲の理解や、家族へのケアも必要。

③アルコール依存症

ビール中瓶×３、日本酒×３合弱、焼酎×３００ミリリットル以上

④統合失調症

幻覚、妄想、生活の障害等。失調症にかかった画家が人物画を徐々に描けなくなった絵を紹介。

スライドを見ながらの講演でよく分かったが、内容が重い話ばかりだったので、皆さん清聴されていました。

ご年配の方も多かった為質疑応答では『私 認知症なんですかね？（笑）』と明るい質問される方も居て、和やかなムードで終われました。

その後、懇親会でお弁当が出て グループでプライベートな会話も弾みました。

【３丁分譲・杉本】

地域のカレンダー
7／15～8／14

7／15(水)	いきいきサロン	10時～12時
	民生委員会	19：30～
16(木)	チューブ体操	13：30～
17(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～
18(土)	大人の開放日カラオケ	9～12時
22(水)	陽だまり開放日	10～11：30
23(木)	チューブ体操	13：30～
24(金)	モーニング喫茶	9～12時
25(土)	大人の開放日カラオケ	9～12時
	防犯部会	19時～
26(日)	文化部会	17時～
30(木)	チューブ体操	13：30～
31(金)	モーニング喫茶	9～12時
8／1(土)	大人の開放日カラオケ	9～12時
2(日)	まつりやぐら建て	8時～
	まつり実行委員会	
8(土)	みはらふるさとまつり	
	三原公園	17時～21：30
9(日)	みはらふるさとまつり	
	三原公園	17時～21時
10(月)	まつり後片付	8時～
11(火)	みはらだより発行	
13(木)～16(日)	会館休み	

陽だまり通信

6月11日（木）未就園児親子の集いは、15組の親子で賑わいました。

いずみがおか園の先生に、手遊び、絵本の読み聞かせ、新聞あそびをして頂きました。

新聞を何枚もつなぎ合わせて作った新聞のカーペットを、お母さんたちが持ち上げて、その下をくぐったり、床に敷いて上でゴロゴロ。新聞ののれんをくぐったり小さくちぎって丸めたり…。最後は黄色いビニール袋にお片付け、顔のパーツを貼りつけて熊のプーさん完成！

保健師さんからは「家族の食育クッキング」イベントのお知らせがありました。

【陽だまり・小澤】

次回の予定
7月22日（水）開放日
8月親子の集いは休み
8月26日（水）開放日

陽だまり開放日
３Ｂ体操

6月24日（水）開放日は、前回好評だったので再び3B体操の大橋一美先生に来ていただきました。1回目より倍の10組の親子の参加がありました。

今回はお母さんのためのプログラムを組んでいただき、1時間ほど肩をほぐし、ボールを使って骨盤矯正、音楽に合わせて手足を上下左右に動かしたりと、いい汗をかきました。

お母さんたちは肩が軽くなったとか、普段はこんなに体を動かさないので気持ちがよかったとか。子育てで疲れたお母さんのリフレッシュになってよかったです。

【陽だまり・林】

よちよち歩いて
３Ｂ体操

校区内清掃ご報告６／14
多数ご参加ありがとうございました

自治会(子どもを含む)		自治会(子どもを含む)	
１丁東	8人	ガーデンハウスエスタシオン	0人
１丁府営	18	ヴァローレ三原台	3
2丁タウンハウス	4	ロイヤルシャトー泉ヶ丘	6
コーポみはら	12	グランアークス泉ヶ丘	11
2丁東	2	パークシティー泉ヶ丘	0
3丁分譲	21	泉ヶ丘アイプレイス	1
コーポタウン	7	ヴューイスト泉ヶ丘	8
タウンハウス	4	リバーガーデン泉ヶ丘	1
3丁AC団地	1	ファーストアベニュー	0
3丁B団地	12	ウイズグラン泉ヶ丘	0
4丁分譲	25	ジュネス三原台	1
十一会	0	フラワーガーデン泉ヶ丘	2
サンスクエア三原台	10	ラヴェッロテラス	5
マスターズステージ	0	ソフィア泉ヶ丘	0
		陽光台	0
	124人		38人
小計			162人
三原台小先生13、PTA4、三原台小生徒5、三原台中生徒1			23人
三原台中PTA2、マリナーズ16、リリーズ2、MBB24、			44
泉北ドリームズ42、高原JFC12、愛逢の里・堺9、ルルポ2			65
小計			132人
合計			294人

環境美化・藪内