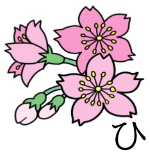
（１）　第317号　みはらだより　ホームページアドレス　miharadai-rengou.com　平成28年３月号

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[illegible]泉が丘自治会[illegible]ーデン泉ヶ丘自治会[illegible]ローレ
三原[illegible]サンスクエア三原台[illegible]治会[illegible]ュネス三[illegible]台自[illegible]会泉ヶ丘アイ
プレイ[illegible]パークシティ泉ヶ丘自治[illegible]ヴュー[illegible]泉ヶ丘自[illegible]ウ
イズグラン泉[illegible]自治会マス[illegible]ズ[illegible]ジ泉ヶ丘自治会[illegible]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[illegible]ンハウス自[illegible]グランアーク[illegible]自治
会リバーガーデン泉ヶ[illegible]ローレ三原[illegible]会[illegible]スク[illegible]原台自治
会ジュネス三原台自治会泉[illegible]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



ひとり暮らし高齢者食事会

『桜の会』

二月堂のお水取りも終わり、今年は暖かい日が多くて過ごしやすく桜の開花も早いようです。

春のお食事会のご案内です。男性グループ「リンクス」のメンバーがすばらしい歌声を聴かせて下さいますのでお楽しみに。

ボランティア手作りのちらし寿司を用意しております。

男性コーラス
リンクスの皆さん

春のひとときゆっくりおくつろぎ下さい。

食事会は70歳以上、ひとり暮らしの方が対象です。

登録済みの方にはボランティアがお伺いしますので出欠のご返事をお願いいたします。

初めての方は電話でお申し込み下さい。

地域会館
２９２－７０１５
月～土　９～13時
（日・祝休み）

【校区福祉委員会】

記

❀日時　４月２日（土）
午前10時～
❀費用　３００円
（お土産付き）
❀場所　三原台地域会館
（雨天決行）
❀締切　３月25日（金）

新年度に向けて

桜の便りを聞く頃には校区の行事も無事終わり、次年度の準備に入ります。

各自治会でも次期役員の引継ぎでいろいろと気をもまれておられることと思います。

地域のことをよく知って頂くためにも各世代の方に関わっていただき、三原台を盛り立てていただきますよう、新年度に向けてご協力お願い申し上げます。

【三原台校区自治連合会】

子ども防災訓練

災害時の生活を守る体験

近年各地で大きな災害が発生しています。これからの災害時に救済を担ってくれる子ども達の防災意識を高めるため子ども防災訓練を企画し、地域会館で小学４～６年生を対象に行いました。

19名の参加があり、ペットボトルを使っての水ろ過器や食器作り、またツナ缶を使って簡易ローソクを作って火を付けたり、物干し竿と毛布を使って簡易担架の作り方や、もし大きな地震が起きたらと言う時の為の防災クイズなどを三原台防災士の方たちの指導で行いました。

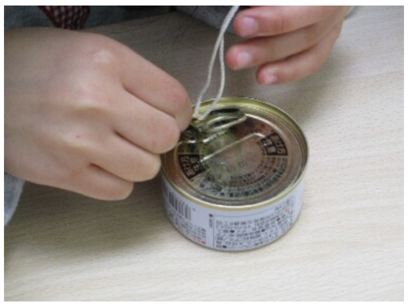
中には小学1年生の子どもも、お兄さんやお姉さんと一緒に参加し学びました。

最後にはポリ袋で作る非常食（湯煎で炊いたご飯）とおいしいカレーの試食でお腹を満たして終わりました。

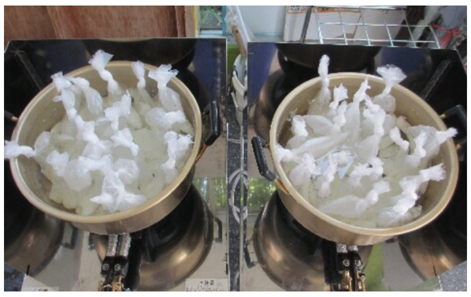
区役所からは1名、校区地区班の方4名と、小学校の校長先生も子どもたちの訓練を見られ最後に温かい言葉を頂戴しました。

防災部員や役員、防災士の皆さんお手伝い有り難うございました。

【防災部・山下】



オイルツナ缶とたこ糸で作る
簡易ローソク　２時間は持つ



お米100ｸﾞﾗﾑ水130グラム厚めのポリ袋に入れ熱湯で30分湯煎。 おいしくできました

私は防災訓練で一番ためになったことは、物干し竿と毛布を使った簡易担架の訓練でした。

もし災害が起きても、身近な物で人助けが出来るんだなとおどろきました。

防災クイズでは外出時に災害がおきた時のひなん場所が、ガソリンスタンドがいい事にもおどろきました。

ガソリンスタンドは、とてもじょうぶに作られているから安全なのだそうです。

沢山の人がこうゆうちしきを身に付けていると、何かあった時に役に立つので、参加してよかったと思いました。

【小４年生・仲眞詩音】

三原台中学校区「みんいく」実践

早寝・早起き・朝ごはん

「みんいく」聞きなれない言葉ですが「眠育」と書きます。

睡眠時間の大切さを子どもたちに教え、学校・家庭で実践。三原台中学校区で大きな成果を上げています。

睡眠不足が体の不調につながることを突き止め、中学生は一日８～９時間の睡眠が必要として、午前０時までの就寝を勧め、寝る直前のスマホ・テレビは「脳に刺激を与え眠りが浅くなる」と禁止。

小学校・幼稚園・こども園でも眠育が取り入れられています。

小さいときから寝ることを大切にする習慣が、家族や友達の関係を良くし、自尊心を育てます。

子どもだけでなく、大人にも当てはまる「早寝・早起き・朝ごはん」は一日のリズムを作り、充実した毎日が送れるのではないでしょうか。

さあ！明日から家族そろって「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

【広報部】

質のいい
睡眠をしよう！！
すいミン
すくすく成長中！！

東日本大震災からまる５年、この時期いつもあのテレビの画面を思い出す。

きれいに並んだビニールハウスを津波が次々と覆い被さり、飲み込んで行く様子、家や自動車が形のままおもちゃのように流されて行く様子。津波というものを初めて目にした恐ろしさは今でも忘れられない。加えて原発事故が追い打ちをかけた。ニュースでは少しずつ復興の兆しが見えているが、高齢者や立ち上がれない人たちが見えないところでおられると思う。私たちは何も出来ないが、せめて３月11日は心に刻み出来ることを探したい。

【この機関紙は毎月１回　４０００部発行しています】

陽だまり開放日保健センター企画

楽しく子育て・ママ友作りも

未就学のお子さんを持つ校区の親子が楽しみながら「しなやかなカラダ」「食育」「お口の健康」について、体験して学べる「親子で楽しもう三原台ヘルシー&美アップ講座」を平成28年2月24日（水）に三原台地域会館で開催し、30組66人の親子の参加がありました。

スタッフとして、いずみがおか幼稚園、三原台こども園の保育士の先生と、ボランティアグループ「陽だまり」「南区健康づくり推進委員」が親子遊び・保育を担当し、ボランティアグループ「こぶし」「みはら」南区食生活改善推進委員会「和会」がポテトサラダ・おにぎり・具だくさん味噌汁を提供しました。

講座タイムでは、隣のお部屋で子どもは過ごし、保護者は南区健康づくり推進委員会と保健センター、子育て支援課スタッフからのミニ講座を熱心に聞かれていました。

ボランティア提供の食事を試食

参加者からのアンケートでは「子育てについていろいろな話が聞けてよかった」「子どもがこんなにたくさん集まる場は初めてでいい経験が出来た」「ランチもとてもおいしかった。また参加したい」などたくさんの感想が寄せられました。

最後に岸本自治連合会長から、地域のつながりの中で子育てするすばらしさをお話しいただき、子育てサロン「陽だまり」への参加のお誘いに、頷いて聞かれているお母さんの姿が印象的でした。【南保健センター】

親子のふれあい遊び、
スキンシップが大切

美アップ講座

いつもの『陽だまり開放日』が保健センター企画になったことで、大勢の親子で地域会館が賑やかになりました。

普段、陽だまりに参加されていない方、自治会未加入の方も多く、保健師さんからの直接のお誘いで、地域の様々な子育て支援や、地域の活動を知ることはとても良いキッカケだったと思います。

前半は親子で遊び、後半、親は美アップ体操の為に隣の部屋へ。子どもたちは、保育スタッフで預かる親子分離。まだ、誰でも側にいればOKな子どもと、急に離され不安で泣く子どもたち。『ママ～』『さみしいなぁ』と心の声を代弁しながら『だいじょうぶ大丈夫』『あそんで待っとこね』と声をかけ、もう一人抱っこする（笑）みんな試練だな・・。ママの迎えでほっと笑顔になり、「ありがとう～頑張ったね」と声をかけてもらい、抱きしめてもらってランチへ。

保育室での子どもたち

私たちも、振り返り会でこぶしのまかないランチを戴き、ご褒美は人を幸せにし、次への原動力になると実感しました。お手伝い下さったみなさま、ありがとうございました。

【陽だまり・橋本】

次回の予定
3月23日（水）開放日
4月14日（木）
未就園児親子の集い
いずれも10～12時

ウォークラリー

今年も歩けたウォークラリー。シニア賞を狙ったわけではないけど、４人の年齢合計は電卓がないと計算が難しい。

2月14日（日）午前８時45分三原台中学校をスタート、高倉台方面へ坂を上がったり下ったり、２時間足らずのウォーキング。

クイズに頭を悩まし、ゲームに集中し、友達とおしゃべりしながら、この度は、高倉台の地形のおもしろさに気が付いた。

三原台から高倉台に入るとなだらかな登りから、息が切れるほどの急登が住宅の間を縦横に走っている。昔はどんな景色だったのだろう。屋根が道路と同じ高さにあったり、お武家様が出てきそうな門構えの家があったり、お地蔵さまが祀られていたり、疎開していたところを懐かしく思い出した。

大体毎回同じところを歩いているようだが、回り方が違うと町が違って見え、年齢とともに感じ方も変わるらしい。

結果、シニア賞獲得、順位は62位ちょっと残念！

来年も歩けますように。

【ディスコンレディⅡ】

ディスコンは赤・青ディスクを投げるのみ

２月27日（土）第４回南区ディスコン交流会が栂文化会館で行われました。

泉北８地区、14チームの参加で、熱気ムンムン、自信満々の勢ぞろい。チーム結成を目指す、中区からの見学者５人を受け入れ、ゲームスタート。

初めて投げる方もいて善戦しましたが、一投で形勢逆転続出（大笑いでミスをカバーしたのですが…）入賞はなりませんでした。

中区の方も早くチームを作って、参加されるのを待っています。

ディスコンは第１・３の日曜日、１時から小学校の体育館で練習しています。上靴をご持参の上、見学に来てください。

連絡先２９３・６２９０

平澤

ポイントをめがけて１投に集中

地域のカレンダー

3／15～4／14

3／ 16㈬	いきいきサロン	10～12時
	民生委員会	19：30～
17㈭	チューブ体操	13：30～
18㈮	モーニング喫茶	９～12時
	青少年指導パトロール	20時～
19㈯	大人の開放日カラオケ	９～12時
23㈬	陽だまり開放日	10～11：30
24㈭	チューブ体操	13：30～
25㈮	モーニング喫茶	９～12時
26㈯	防犯部会	19時～
31㈭	チューブ体操	13：30～
４／１㈮	モーニング喫茶	９～12時
２㈯	桜の会	10～13時
６㈬	楽笑クラブ	10～12時
７㈭	チューブ体操	13：30～
８㈮	コーラスハモリーナ	10：30～1時間
10㈰	校区自治連合会総会	13時～
	校区福祉委員会総会	15：30～
12㈫	みはらだより発行	
13㈬	介護相談	10～12時
14㈭	陽だまり	10～11：30
	チューブ体操	13：30～

粗大ゴミ処理券

地域会館で扱っています。ご利用下さい。
月～土曜日　９～13時