

三原台3丁分譲交流講演会 眠りを科学する

6月26日(日)講師に大阪府立大学浅田博先生をお迎えし「眠りを科学する」と題して講演会を開催しました。

人生の3分の1を占める睡眠、日本人は乳幼児から老人に至るまで、世界でも睡眠時間の短い国民といわれています。

私たちはなぜ眠り、いつたい何時間眠ればいいのか。科学の目から質のいい睡眠とは何かを教えてくださいました。いろいろの研究の結果、私たちの日常でいちばん身近な方法があります。つまり睡眠にもリズムが大事なようです。就寝は何時にな



ろうとも、起床は一定時刻に保つことです。さらに起床と合わせ朝日を浴びる事も大切で、一日のスタートを快調に過ごすことになりま。皆さんも眠りについて考えてみてはいかがでしょうか。【3丁分譲・針村】

陽だまり通信

6月9日(木)の「陽だまり」には11組の親子の参加がありました。

いずみがおか幼稚園の先生と一緒に、少し体を動かした後、長靴と傘の形をした色画用紙に、シールを貼って遊びました。

「台紙からシールをはがして貼る作業は、小さい子どもにとっては難しい作業なので、お母さんは温かく見守ってあげて下さい」と先生からのアドバイス。子どもたちは静かに集中してい

子ども会便り

夏休み子ども

料理教室

お友達と色々考えてお料理づくり、楽しいですね。8月23日(火)10~13時メニューはお楽しみです。エプロン、三角巾を持ってきて下さい。事前申込みが必要です。地域会館事務所まで

【子ども会】

三原台子ども園からお誘い

日差しが強くなり、水浴びが気持ちいい季節になりました。地域の友だちと一緒に水遊びでふれあい、楽しい時間を過ごしましょう!

7月、8月の園庭開放(ここに広場)は、ビニールプールで水遊びを行います。

紙芝居を見ました。保健師さんからは「暑くなつたので食中毒には気をつけよう」という事で、食中毒を防ぐ方法を聞きま

した。【陽だまり・西】
次回の予定
7月27日(水) 開放日
8月24日(水) 開放日

子育て中のママが、食育のように食育を知り意識をしていないと、足は健やかに育たないのです。お話を聞いてみませんか。内容は下段「足育講座開催」を参考にしてください。

チューブ体操再開

しばらくお休みをいただきましたが、9月から始めたいと考えています。毎月第2と第4木曜日に決めますが、9月は祭日がありま

【チューブ体操・並川】

足育講座開催のお知らせ

赤ちゃんの時にはまっすぐに伸びていた足指が、成長するにつれ丸くなったり、浮指になつたり、お話を聞いてみませんか。講座と足のサイズを測るのは無料。個人相談は500円です。どなたでも参加出来ます。講師 日本足育

プロジェクト協会の方

日時 8月24日(水)
10~11時30分
先着 20人 無料です
地域会館で申込受け付
292・7015

暑中お見舞い

水分をしっかりと摂って、熱中症にお気をつけ下さい。熱中症になつた時の処置は?

- 1、涼しい場所へ避難させる。
 - 2、衣類を脱がせ体を冷や
 - 3、水分、塩分を補給する
- 自分で水をのめない、意識がない時はただちに救急隊を要請する。
【厚労省抜粋】

地域のカレンダー

8/1~8/31

- 8/3(水)楽笑クラブ 10~12時
- 6(土)みはらふるさとまつり
三原台小学校グラウンド17~21:30
- 7(日)みはらふるさとまつり
三原台小学校グラウンド 17~21時
- 8(月)まつり後かたづけ 8時~
- 12(金)みはらだより発行
- 13(土)~16(火)地域会館休み
- 19(金)モーニング喫茶 9~11:30
- 20(土)大人の開放日カラオケ 9~12時
- 23(火)子ども会料理教室 10~13時
- 24(水)陽だまり開放日 10~11:30
「足育講座」
- 26(金)モーニング喫茶 9~11:30
- 27(土)大人の開放日カラオケ 9~12時
- 28(日)体育部会 19時~
運転者講習会
泉ヶ丘センタービル 9:30~

花はどこへ行ったかな

先月号で花の気持ちを伝えました。悲しい事件がおきました。会館前の植木鉢に珍しい日草草が大きく育つて、目を楽しませてくれていたが、突然大きな穴を残してなくなつてしまいました。写真。花盗人は許される



といますが、やっばり許せません。【広報部】

校区内清掃ご報告6/12

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 13人	ガーデンハウスエスタシオン	0人	
1 丁 府 営 18	ヴァロレー三原台	1	
2 丁 タウンハウス 4	ロイヤルシャット-泉ヶ丘	8	
コーボみはら 18	グランアークス泉ヶ丘	7	
2 丁 東 3	パークシティ-泉ヶ丘	0	
3 丁 分譲 28	泉ヶ丘アイブレイス	6	
コーボタウン 8	ヴェーイスト泉ヶ丘	17	
タウンハウス 2	リバーガーデン泉ヶ丘	1	
3 丁 AC 団地 4	ファーストアベニュー	0	
3 丁 B 団地 8	ウイズグラン泉ヶ丘	2	
4 丁 分譲 21	ジュネス三原台	0	
十一会 1	フラワーガーデン泉ヶ丘	5	
サンスクエア三原台 5	ラヴェットテラス	0	
マスターズステージ 2	ソフィア泉ヶ丘	0	
135人		47人	
小計		182人	
三原台小先生12・PTA・生徒14・マリナーズ1・リリーズ2		29	
MBB25・泉北トリムズ64・高原JFC11・愛達の里・堺11		111	
ルルボ泉ヶ丘2		2	
小計		142人	
合計		324人	