



いのっこ



2018年度 春・夏の注目講座

人生を楽しむ呼吸法

～気功体操で寝たきり予防～

講師：西原 由美子さん
日時：5/7・8/6（各月）
10:00～12:00



ベンガラ染め講座

水とバケツだけで染めれる染色です

講師：のだ ともこさん
日時：6/13（水）
13:00～16:00



簡単・お洒落な おもてなし料理

～プロに伝授してもらおう！～

講師：関 英徳さん
日時：6/14（木）
10:00～13:00



夏のアロマ&ハーブレッスン （全2回）

～夏を快適に過ごすために～

講師：酒井 なおみさん
日時：6/26・7/3（各火）
10:00～12:00



2018年度も
継続予定の
人気講座

おやこリズム
たいそう
4月～7月

基礎からの
水彩画・淡彩画
5/7・14・28（各月）

きらきら
キッズクラブ
6/16・7/21（各土）

夏休み親子
エコ工作
8/4（土）

アーユルヴェーダとヨガ

1/16・23・30 2/6

講師:坂本 淑子さん

アーユルヴェーダとは、体内の毒素を追出し、自然治癒力を高める健康法です。基礎的な知識から普段の食事、ヨガの呼吸法やごま油を使っのマッサージまで、充実した講座になりました。受講者からは「生活の質が変わってきた」「自分の力で内から温められるということが分かった」と好評でした。



わってきた」「自分の力で内から温められるということが分かった」と好評でした。

きらきらキッズクラブ

1/20 2/17

講師:吹田地区栄養士会「さんくらぶ」

最初に計量カップやスプーンで計量の仕方を学びました。カルシウム・マグネシウムをいっぱい含む食物繊維豊富な海藻のお話を聞き、今回は海苔を使う巻きずしに挑戦しました。酢飯を作り、かんぴょう・しいたけを煮て、卵焼きを作り、きゅうりを切って、具材をそろえて、ドキドキの巻きずし作りでした。



・巻きずし
・赤だしのみそ汁
【ふしぎコーナー】
とうもろこしの変身



自分のための健康講座

1/31

講師:生野 一子さん

(国立循環器病センター・元副看護師長・看護事業功労者表彰受賞)



寿命は延びても健康で生き抜く為、知識として、又生活習慣を見直す為にも大事な点を勉強しました。冬場に多い突然の脳や心臓などの異変は、4時間以内に発見して治療

すれば大事に至らない事が多いそうです。家族の健康管理にも、大変参考になりました。

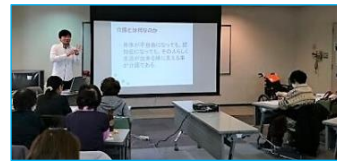


介護・認知症についての基礎知識

2/10

講師:佐々木 政布さん(いのこの里施設部部长)

介護とは、「体が不自由になっても、その人らしく生活ができるように支えられる権利である」という考え方から、最新の福祉用具を駆使した「抱えない」介護技術の実演。そして認知症について病気への理解を深めることで、患者さんの思いに寄り添えることを学びました。



人生を楽しむ呼吸法

2/19

講師:西原 由美子さん



毎回、受講希望者が殺到する人気講座です。今年のように厳しい寒さが続く時期こそ、正しい呼吸法をマスターして元気な体づくりに努

めることが大切です。高齢者が家庭でもすぐに始めることが出来るので受講者の皆さんも大喜びです。



親子で楽しむミニコンサート

2/24

主催:子育て・共生部会

出演:大阪んプラスアンサンプル

20組37名の参加。演奏の後、アンサンプルのメンバーの皆さんの指導でトランペットに挑戦。簡単に音が出る子、出ない子、皆一生懸命でした。「子育て中に本物の楽器で音楽が聞けると思っていなかったので楽しかった」「楽器に触れて音が出て、とても楽しかった」と好評でした。



213回 ロビーコンサート

ヴァイオリン&ピアノ

2/25

出演:角田 博之さん(ヴァイオリン) 河瀬 里子さん(ピアノ)



春の訪れを待ち遠しく感じる中、オープニングはタルティーニのヴァイオリン・ソナタ「捨てられたディド」でスタートしました。この曲は恋に落ちたディド王女が、去ってしまった恋人を嘆く悲しい曲だそうです。その他、ジョン・ケージの「6つのメロディー」、シマノフスキの歌劇『ロジェ王』より「ロクサーヌの歌」などが演奏され、二人の息の合ったデュオに、お客様は聞きほれていました。



平成30年度 協議会会員総会のお知らせ

亥の子谷コミュニティ協議会会員総会を開催いたします。
是非、ご出席くださいますようお願いいたします。



日 程： 5月13日（日） 午後2時より

場 所： 亥の子谷コミュニティセンター 2階 多目的ホール

なお、会員の方で総会を欠席される場合は、必ず委任状を協議会まで郵送またはファクシミリでお送りください。 5月9日(水)必着をお願いいたします。

FAX 06-4864-8550

【これからの講座・イベントのお知らせ】

イベント・講座	開催日時	会場・定員 費用	申込み	出演・内容
215回 ロビーコンサート 三味線とオカリナ	4/22(日) 12:00～ 13:00	1 階 ロビー 無 料	不 要	出演：日本民謡 円の会 オカリナデュオ 土夢の樹 三味線とオカリナのコラボで民謡や唱歌などをお楽しみ下さい。
人生を楽しむ 呼吸法 ～気功体操で寝たきり予防～	5/7(月) 10:00～ 12:00	2 階 多目的ホール 50人 100円	4/1(日)～ 電話か 窓口へ	出演：西原 由美子さん いろいろな呼吸法をマスターして、仲間と楽しく動きましょう。
〈3回連続講座〉 基礎からの 水彩・淡彩画 ～うまくなる15の秘訣～	5/7 14・28 (各月) 13:00～ 15:00	3 階 会議室 30人 900円	往復はがき 4/23(月) 必着	講師：井戸 啓司さん (よみうり文化センター・サンケイリビング講師) 水彩絵の具で気軽に始めてみませんか？ 仕上げた作品は、ギャラリーいのっこで ミニ展示。



【水彩画合同作品展】
4月23日(月)～5月6日(日)
ギャラリー 1・2・3階
つくし・花水木・ふらっと絵画



会員になって、地域の人たちとのふれあいの場に参加しませんか？

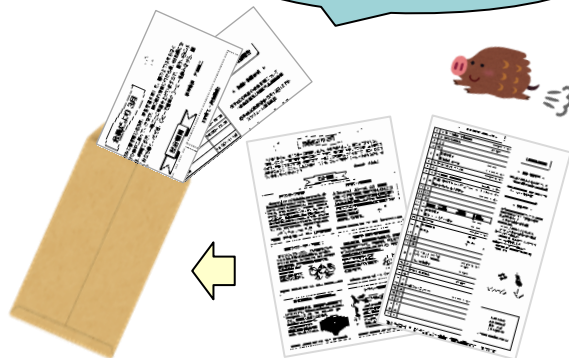
平成30年度 亥の子谷コミュニティ協議会

会 員 募 集 中！

年会費は1000円です。
更新手続きもお早めに！

「会員だより」で、
いち早く情報ゲット！！

- ★情報誌「いのっこ」と「会員だより」が
毎月月末に、ご自宅に届きます。
- ★会員優先の講座・イベントがあります。
- ★会員受付は、**コミセン窓口**まで、直接
お越しください。(受付時間 9:00～20:00)



ひと・まち・ふれあい

文化活動部会

協議会を支える6つの部会紹介。最後は、文化活動部会として活動している11の同好会を順番に紹介していきます。今回は、「備前焼同好会」と「書道同好会」さんです。

⑧ 備前焼同好会

いのっこ祭に4回出展させて頂き、備前焼が皆様の目にふれる機会ができました。登り窯の薪の炎と灰釉の模様に魅せられて、様々な作品を造っています。ぜひ、備前焼の世界に浸り、語る仲間に入って頂きたいと思います。



備前焼作品展示



コミセン創作室での創作風景

⑨ 書道同好会

墨の香りと共に月2回集う楽しみを共有し、ご指導いただいた半紙作品をお互いに鑑賞し合って学習力を高めています。希望者には公募展・毎日展への講師の指導も可能です。初心者も半紙学習から条幅(軸)へと進む喜びを味わっています。

経験ある方、
無い方、ご参加
お待ちしております。



いのっこ祭での展示作品とメンバー



地区自主防災組織

名称：山一地区防災対策委員会
設立：平成21年4月
構成：山一地区連合自治会及び地域各諸団体33名
各単一自治会に自主防災本部を設置
各地区 正、副責任者2名
活動：6月 防災委員総会 当該年度の防災活動計画書作成並びに防災本部における各自治会、諸団体の役割分担、防災工具、救助用資機材の確認
12月 総合防災訓練計画の決定並びに防災関係の講習会開催
1月 総合防災訓練実施
通年 各地区自主防災訓練の実施



⑤ 山一地区

29年度の総合防災訓練には各単一自治会避難場所10ヶ所に693名、防災本部（山一地区公民館）に32名、計725名参加されました。

また単一自治会にて避難誘導、給食給水（炊き出し含）、防犯警備、情報収集伝達、救出救護（AED訓練）、消火訓練等実施しております。



防災対策会議と
防災訓練の様子



亥の子谷地域保健福祉センター（地域包括支援センター）

TEL.06-4864-8551 FAX.06-4864-8550

～ 花粉症対策に取り組みましょう ～

新年度がはじまり、綺麗な桜並木が見られる季節になりました。それとともに、今年も花粉症が流行すると言われています。花粉症になると、毎日目から涙が出て、鼻水がとまらず、日々の生活に支障をきたす可能性があります。以下のことに気を付けて、花粉症の悪化・発症予防に取り組みましょう。

- ①メガネ、マスクをする。
- ②できるだけ洗濯物は屋内で干す。
- ③帰宅時、家に入る前に衣服や帽子をはたき、できるだけ花粉を落とす。
- ④出来るだけ毎日掃除機をかけ、可能であれば空気清浄機を使用する。
- ⑤すでに花粉症の症状が出ている場合は、薬を飲んで症状の悪化を防ぐ。



いのっこ 第209号 2018年4月1日（センターは阪急バス亥子谷停留所下車すぐ、亥の子谷公園北隣りです。）

発行：吹田市立亥の子谷コミュニティセンター（☎565-0824 山田西1-26-20 ☎6878-3155 FAX・4864-8550）

「いのっこ」は山一・千里丘・山三・山五・東山田・西山田・南山田・北山田・五月が丘の9地域のコミュニティ情報紙です。