

ひと・まち・ふれあい

自力整体

吉田 有希さん

自分の体を知り不調に気づき「体をほぐす」ということを目的にした「自力整体」。当センターで講師として活躍の「自力整体」ナビゲーターの吉田有希さんにお話を伺いました。

「自力整体」を始めたきっかけ

社会人になって納期に追われる仕事を続け、ストレスから息が苦しくなって、何か運動をして不調の改善をしたいと考えて出会った「自力整体」。そこで体の「つくり」と「めぐり」の関係を知り、病気を予防する「東洋医学」と密接につながる「自力整体」の奥深さに触れました。本当の健康を手に入れるため、自分の体に意識を向けて、自分の体の不調にいち早く気づいて、自分の体を知り、自分のための健康法を知ること。そして「自力整体」で、無理なく実践する大切さを学びました。



「自力整体」を通じて

運動が苦手でも、体力に自信がなくても大丈夫。リラックスすることをメインに、子育て世代から高齢者まで、無理せずに体をほぐす体操を実践する「自力整体」。当センターで、4月に開催された「自力整体」の講座は大好評でした。他の人の手を借りることなく、自分で自分の体をメンテナンスし、毎日イキイキと健康に過ごしましょう。「自力整体」を通じて『日本中の人々が、100歳まで元気に動ける体を保持すること』が、目標です。



4月に開催された自力整体の講座

わが街の自慢

各地区の夏祭り風景



猛暑に見舞われた今夏、各地区の夏祭りは人出も多く大変、盛り上がりました！

*お詫びと訂正：9月号で紹介しました東山田地区の文化祭の発表会の日時が11月17日(土)10:00~になっていましたが、正しくは11月17日(土)の13:00~です。

※南山田地区の夏祭りは諸事情により中止となりました。

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

☆インフルエンザが流行する季節が近づいてきました☆

- インフルエンザとは
インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。
- 最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチン接種です。
ワクチンの接種で、インフルエンザに感染しにくくなり、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。
- 日常生活における予防法
①うがい手洗いをきちんとしましょう。
手洗いは、石鹸やアルコール製剤による手指消毒が有効。
②室内の湿度や保温に気をつけましょう。
③疲れをためないように十分な栄養と休息をとりましょう。
- もしも「インフルエンザかな？」と思ったら
早めに医療機関を受診して適切な治療を受けるようにしましょう。



いのっこ 第215号 2018年10月1日（センターは阪急バス亥の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。

亥の子谷コミュニティセンターニュース



いのっこ

2018
10
No.215



第18回 秋だ！実りだ！ いのっこ祭

とき：11月10日(土)・11日(日)
ところ：亥の子谷コミュニティセンター

ステージ 10日(土)	ステージ 11日(日)	ギャラリー
10:30～ ・子どもたちの音楽会（おんぶ広場） ・4世代ゴスペル（ゴスペル18） ・雅に舞う（山村流若松会） 13:00～ ・大正琴でうたおう（琴城流つくし会） ・企画吟「名城を訪ねて」（大翔岳風会） ・五月が丘ソーラン（IZA!! 五月） ・ミラクルマジック（マジックフレンズ） ・吟と舞（祥瑞流詩舞会） ・ハワイアン演奏とフラ（フラ・ブリーズ） ・ベリーダンス（M. Oriental Dance） 19:00～ 「たそがれコンサート」 ・華麗なるタンゴ（ガラビニャーダ） ・ハッピージャズ（GEE BABY）	10:30～ ・吟詠歌謡（菜の花会） ・銭太鼓（銭太鼓同好会） ・ウクレレ演奏（メイ・ウクレレ・アンサンブル） 13:00～ ・合唱（いのこの里） ・コーラス（コーラスピーター） ・フラダンス（アロアアロハ） ・朗読（朗読工房） ・音とリズム（ミモザ音楽サークル） ・男声合唱（メンネコールシルバスター） ・ダンス（Body Art Dance Studio）	1階：書道（書道同好会） 2階：絵画（亥の子谷彩画クラブ） 3階：絵画（亥の子谷パレット会） ・陶芸（亥の子ポタリークラブ・Inokoro陶芸倶楽部・備前焼同好会）
		カルチャーほか
		玄関前：バルーンアート 1階：防災展示、ポステイティング(10日) ぬり絵(11日) 2階：さをり織り、アイアイひろば 3階：おもちゃづくり、福祉バザー
		フードコーナー
	[玄関前テント] 10:30～14:00 10日、11日・フランクフルト/焼きとり	[料理実習室] 11:00～14:00 10日・いのっこ豚汁とおにぎり 11日・いのっこカレー

編集：亥の子谷コミュニティ協議会 ホームページ <http://www.inokko.jp>

夏休み親子クッキング 7/27
講師: 泉 ユミさん

今年4歳～12歳の子供達とお母さんでアジア料理に挑戦しました。お子さま向けにアレンジされたレシピで、楽しく美味しくアジアを体験! 「包丁が楽しかった」「家では一緒にゆっくり料理する余裕がないので、良い機会になった」と大好評でした。ご家庭でも作ってみてくださいね。




【メニュー】
・ガバオライス
・アジアンスラダ
・豆花(トウモロコシ)



おやこリズムたいそう 4/24 5/29 6/26 7/31
講師: 楽 ようこさん

親子のレクリエーション、そしてデイサービス等の介護施設からの高齢者の方々と3世代のふれあいの場として、すっかり定着した講座です。今年4回の講座の間に地震や大雨などの災害や通り魔事件などもあり、子ども達が外で遊ぶ機会が少なかった分、ちびっ子達はここぞとばかりに大はしゃぎ。おばあちゃん達とのスイカのキャッチボールも楽しそうでした。




朗読・葉月 8/3
主催: 文化活動部会・朗読工房(いのこ教室)

連日の猛暑が災害レベルと言われた今年の夏ではありましたが、お蔭さまでたくさんのお客様にご参加頂きました。今年も手作り行灯に囲まれて幻想的な雰囲気の中、戦争体験や民話、小説などを聞いていただきました。今年のアマリの暑さに違う季節の開催も検討いたしました。やはり来年も8月に開催することいたします。皆様ありがとうございました。



夏休み親子おもちゃ作りエコ工作 8/4
講師: 手作りおもちゃ工房SAハウスの皆さん

例年好評をいただいているこの講座では、家庭でなかなか揃わない様々な種類の材料があります。子ども達は想像力を刺激され、アイデアもたくさん浮かび、作品作りに真剣に取り組んでいました。参加された親子の皆さんそれぞれに、とても楽しく充実した時間を過ごされたようです。



人生を楽しむ呼吸法 8/6
講師: 西原 由美子さん

酷暑の中、たくさんの方にご参加をいただきました。毎回楽しみにされている方も多く、体操をしながら先生の掛け声で顔を上げてにっこりとアイコンタクトをとったり、軽妙なリードで笑い声が絶えず、参加された皆さんは最後まで元気づく、気持ちの良い汗を流しました。




脳の柔軟体操 8/7・28
主催: 健康づくり・スポーツ部会

健康講座として、脳の柔軟体操を行いました。固定観念を取り払って、新しい回路をむすんで、新しい脳を作る。憧れ、理想、可愛い、思い入れのある名前を自分に付け、ひと時その人になる。学生時代の校歌を思い出したり、「ああ、これがそうか～」などなど、一時間半の講座は、あっという間でした。リフレッシュされ、脳は若返ったことでしょう。




219回 ロビーコンサート 女声コーラス&鍵盤ハーモニカ 8/26
出演: 山崎 芳智子さん・隈本 蹴子さん・中村 いく子さん・隈本 義子さん

台風一過で、猛暑が復活! お馴染みの女性4人による熱いステージです。歌のアンサンブルは松田聖子メドレー、この季節にピッタリの「青い珊瑚礁」からスタートで一気に加速! ちょっと珍しい風の曲を集めた風のメドレーなど、楽しいおしゃべりを交えつつ聴衆を魅了していきます。色とりどり、材質も異なる鍵盤ハーモニカによるアンサンブルでは、足首に鈴をつけてリズムカルにステップを踏むなど、趣向を凝らした演出です。最後は、井上陽水の「少年時代」の歌詞カードを配って全員で合唱して、行く夏を惜しまました。




【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
体にやさしい料理講座 ～旬の野菜を使った家庭でできる料理～	10/25(木) 10:00～13:00	2階 料理実習室 18人 800円	10/1(月)～ 電話または 窓口へ	主催: ボランティア部会 講師: 溝淵 潤子さん(料理研究家) 冬ののりきるために、旬の野菜を使って家庭でできる体にやさしいお料理です。
第221回 ロビーコンサート 大正琴アンサンブルBio!	10/28(日) 12:00～13:00	1階 ロビー 無料	不要	出演: 大正琴アンサンブルグループBio! 色々なジャンルの曲を演奏します。大正琴アンサンブルの音の広がりと華やかな演奏をお楽しみください。
『京都市市民防災センター』見学会 ～災害時の疑似体験と対応～	10/30(火) 9:30～17:00	京都市市民 防災センター 20人 無料	10/1(月)～ 10/26(金) 電話または 窓口へ	主催: 暮らし・情報部会 大地震! 暴風! 火災! 等 いつ起こるか分からない災害。疑似体験を通して、災害時の対応を学びましょう。
人生を楽しむ呼吸法 ～気功体操で寝たきり予防～	11/5(月) 10:00～12:00	2階 多目的ホール 50人 100円	往復はがき 10/22(月) 必着	講師: 西原 由美子さん いろいろな呼吸法をマスターして、元気な体づくりに努めましょう。さあ、一緒に動くのは今です。
第18回 いのっこ祭 たそがれコンサート もっと豪華に! ゴージャスに!	11/10(土) 19:00～21:00	2階 多目的ホール 先着180人 無料	不要	第1部 タンゴアンサンブル GARRAPINADA 綾部 美和子さん、外園 美穂さん、 むねだけ まさひろさん 第2部 ヴォーカルデュオ GEE BABY 宮藤 晃妃さん、阪井 楊子さん、大野 綾子さん、 三夜 隼一郎さん、西川 さとしさん
食育講座〈小学2・3年生限定〉 きらきらキッズクラブ 見て・さわって・楽しく学習	11/17・ 12/15 (各土) 10:00～13:00	2階 料理実習室 16人 1000円	往復はがき 11/7(水) 必着	講師: 吹田地区栄養士会「さんくらぶ」 料理の基本や食文化、マナーなど。 食を媒体として五感を育て、生きる力を育みます。
プロから教わる コーヒー講座	11/19(月) 13:00～15:00	2階 料理実習室 18人 800円	往復はがき 11/5(月) 必着	講師: 呉村 秀幸さん(さつき珈琲店主) 本格的コーヒーの淹れ方や飲み比べで楽しいコーヒー雑学等を学びましょう。 おいしいケーキもつきます。
クリスマス 寄せ植え講座	11/22(木) 10:00～12:00	3階 創作室 16人 2500円	往復はがき 11/8(木) 必着	講師: 光村 庄司さん(ローズグループ) 英国式寄せ植えの独特なデザインと表現方法を学びます。クリスマス華やかに迎える一鉢を作ります。

ギャラリーいのっこ

亥の子谷デイ作品展
10/1(月)～10/13(土)
3F
■亥の子谷デイサービスセンター■



第18回 いのっこ祭
バザー品の提供協力お願い

11月10日・11日に開催する『いのっこ祭』でバザーをします。お中元・贈答品その他、おうちに眠っている品物はありますか?
11月8日(木)まで募集しています。
詳しくは協議会事務局まで。

