



# いのっこ



## 謹賀新年



亥の子谷コミュニティ協議会  
会長 大川 幸子

新年あけましておめでとうございます。

地域の皆様、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も多くの皆様との出会いの場とさせていただいたことに感謝申し上げます。

ありがとうございました。

去年は、空調関係の工事の為、一部のお部屋のご利用が制限されたり、「いのっこ祭」が中止になるなど、ご利用の皆様には多大なご迷惑をおかけしましたが、無事に工事も完了して新しい空調設備で新年を迎えることが出来ました。

そして、昨年10月には「山田・千里丘備蓄倉庫」の中に、平時のみ使用できる「山田コミュニティスペース」（旧西山田地区集会所）がコミセンの分室として開設されました。

本年は、亥の子谷コミュニティセンターが開設されて20周年を迎えます。「いのっこ祭」と共に、20周年の行事も予定してまいります。

また去年は東日本で、一昨年は地元吹田市でも台風による被害が多く出ています。

いつ、どこで何が起こるか分からない。そんな時代だからこそ、お互いの助け合いが大事になってきます。コミセンとしましても、少しでも手助けが出来るように、また足を運んで

頂いた方々に「ホッ」として心安らげる場所になれるよう、役員・スタッフ一同努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



2020年 元旦

## JT生命誌研究館見学

10/23

主催：ボランティア部会



秋晴れに恵まれて、高槻の「JT生命誌研究館」に男性4名、女性7名で行きました。地球上に生命体が初めて誕生したとされる、38億年前から現在に至るまで、驚きと感動の生命の進化を学習して、参加者の皆さんの顔が輝く一日でした。



## カラダとココロの健康法

10/29

主催：くらし・情報部会

講師：池端 裕子さん

健康運動指導士・栄養士・心理相談員の資格をお持ちで、ジャズダンスや運動指導を30年以上されている池端裕子さんに来ていただきました。



60歳以上の方が多く、健康で元気に過ごすための食事・運動。そして気持ちの持ち方等を和気あいあいと、また筋肉と運動機能の事も分かり易く教えて頂きました。



## 講演会「普通に生きて」Part19

11/2

主催：高齢者・障がい者支援部会



今回は、中途障がいについての当事者発表会という内容でした。まず3名の方々が前に出て、インタビュー形式で話していただきました。その後、グループワークを行いました。たくさんの質問もあり、直接当事者の方々に聞くこともできて、多くのふれあいがあった1日でした。



## 健康講座「腰痛のお話」

11/18

主催：ボランティア部会

講師：吹田徳洲会病院理学療法士 和田 定士

腰痛で悩んでいる方等18名が参加されました。治療経験が豊かで人気の高い講師に、腰痛が起こる原因とその対策を分かり易く説明していただきました。現代に生きる日本人



は、生活様式が激変した結果、運動量が減り大事な筋肉が衰えて、腰痛が激増しているとの事。予防の実技も受け多くの事を学びました。

## 高槻古曽部防災公園見学会

11/19

主催：くらし・情報部会

秋晴れの中、高槻市にある『古曽部防災公園』に出かけました。高槻市危機管理室の職員さんに昨年6月の『大阪北部地震』の時の被害の状況、対処等の様子、防災公園の果たす役割を説明していただきました。広い施設を見ながら、体育館は救援物資を備蓄し、広場はお風呂の設置、災害用の「マンホールトイレ」・炊き出し用の「かまどベンチ」・「耐震性貯水槽」を見学しました。



## 秋のハイキング～鞍馬から貴船を歩こう～

主催：健康づくり・スポーツ部会

最高のお天気の中、30人の参加で、秋を満喫しに意気揚々とした気持ちも駅まで。電車は通勤ラッシュ以上の混雑。鞍馬駅で揃ってストレッチ体操をしたのは、当初の予定より1時間以上遅れ。どこも人・人・人で必死に本殿まで辿り着き、ようやく昼食をとり、すぐにまた降りるという人混みの秋のハイキングとなりましたが、誰もけがをする事もなく、2時間遅れで無事帰着しました。



## クリスマス寄せ植え講座

11/21

講師：伊藤 喜代美さん



15名の参加で、英国式の独特なデザインの寄せ植えを学びました。お話上手な伊藤先生の講座は、参加者の皆さんが、とても楽しそうでした。材料は、背の高いツリーのコニファー・ピンクの実がついているエリカ・黒い金魚草・赤い実がついているチェッカーベリー・ガーデンシクラメン・しろたえ菊の6

種類を使用したクリスマスにぴったりの寄せ植えとなりました。





## 【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<br>費用                          | 申込み                     | 出演・内容                                                                                                |
|-------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>健康講座</b><br>「つまみ細工」        | 1/24(金)<br>10:00～<br>11:30             | 3階<br>会議室<br>25人<br>200円<br>(材料費)    | 1/4(土)～<br>電話または<br>窓口へ | 主催：健康づくり・スポーツ部会<br>講師：本林 博子 さん<br>簡単に指先・頭を使ってつまみ細工を作り<br>ましょう。なにができるかお楽しみ。                           |
| 会員優先 第23回<br>いのこ谷<br>うたごえCafe | 1/25(土)<br>14:00～<br>16:00             | 2階<br>多目的ホール<br>100人<br>500円         | 往復はがき<br>1/11(土)<br>必着  | 出演：Sacco さん(歌・進行)<br>野原 理恵子 さん (P)<br>神窪 正太 さん (G)<br>ピアノとギターに合わせて、一緒にあの歌、<br>この歌、みんなで楽しく歌いましょう。     |
| 第233回 ロビーコンサート<br>男声コーラス      | 1/26(日)<br>12:00～<br>13:00             | 1階<br>ロビー<br>無 料                     | 不 要                     | 出演：フォーフラッシュ<br>佐野 隆 さん・北代 晋一 さん<br>森 靖司 さん・桑木 茂幸 さん<br>懐かしのジャズ・ポップス・歌謡曲などを<br>男声コーラスでお楽しみください。       |
| 人生を楽しむ呼吸法<br>&<br>マッサージ       | 2/3(月)<br>10:00～<br>12:00              | 2階<br>多目的ホール<br>50人<br>100円          | 往復はがき<br>1/20(月)<br>必着  | 講師：西原 由美子 さん<br>いろいろな呼吸法をマスターして、元気な<br>体づくりに努めましょう。                                                  |
| ビデオ編集入門講座<br>～初心者対象～          | 2/5・12・19<br>26(各水)<br>13:30～<br>16:30 | 3階<br>会議室<br>8人<br>2000円             | 往復はがき<br>1/20(月)<br>必着  | 講師：松田 勉 さん<br>(文化活動部会 ビデオ同好会)<br>ウィンドウズ・ライブムービーメーカーで<br>ビデオ編集します。Windows7・8・10の<br>み対応。ノートPCご持参ください。 |
| 〈3回連続講座〉<br>冬のアロマテラピー<br>レッスン | 2/18・25<br>3/3(各火)<br>10:00～<br>12:00  | 2階<br>料理実習室<br>18人<br>1500円<br>(3回分) | 往復はがき<br>2/4(火)<br>必着   | 講師：酒井 なおみ さん<br>植物の力を暮らしに生かしましょう。すぐに<br>使える実習付きです。                                                   |

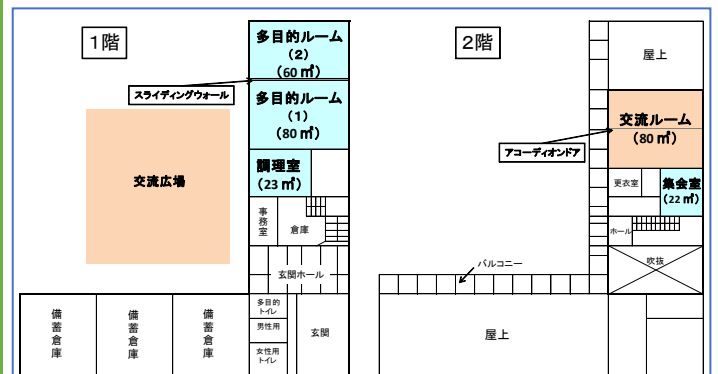
保育有り  
保育料別途

### 「山田コミュニティスペース」利用のご案内

施設各室の名称と使用方法、開館日及び開館時間、使用  
方法は下記の通りです。

- \*各室の名称と使用方法  
①貸室（予約制）②フリースペース（事前予約は不要）
- \*開館日及び開館時間  
休館日（年末年始〈12/29～1/3〉、月曜日、祝日の  
翌日）を除く日の午前10時から午後5時まで。
- \*使用方法  
①貸室の使用にあたっては「使用届書」  
②フリースペースの使用にあたっては「個人使用届」  
に住所、氏名等の記入を行う。
- \*お問い合わせは 06-6878-7201まで。

### 「山田コミュニティスペース」案内図



|         |  |
|---------|--|
| 貸室      |  |
| フリースペース |  |

**ギャラリー**  
いのこ

**書道サークルいのこ村**  
✧書道作品・硬筆作品展✧

1/17(金)～1/30(木)  
3階



|    | 貸室（予約制）                       | フリースペース |
|----|-------------------------------|---------|
| 1階 | 多目的ルーム（1）<br>多目的ルーム（2）<br>調理室 | 交流広場    |
| 2階 | 集会室                           | 交流ルーム   |

\*ご利用可能な  
お部屋・フリー  
スペースは上記  
カラー表示の通  
りです。

「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。