



いのっこ



2020年 コミセンを振り返って！

- 1月 5日 第15回 ニューイヤーコンサート開催
- 1月25日 第23回 うたごえCafe開催
- 1月26日 第223回 ロビーコンサート開催
- 2月25日 吹田市で新型コロナウイルス感染者発症
- 3月 6日 ☆ コミュニティセンター 休館
- 4月 7日 大阪府に緊急事態宣言発令
「いのっこ6月号」 休刊
- 5月25日 緊急事態宣言解除
- 6月 1日 ☆ コミュニティセンター 使用制限つきで再開
- 8月19日 コミセン主催講座（フランス語入門講座）再開
- 11月 14日 20周年記念式典開催

1年間、ご支援ありがとうございました。



講師は、コンディショニングコーチとしてご活躍の山田敦子さんで、参加者は47名でした。「健康を維持するための3大要素は、運動、食事、睡眠ですが正しい呼吸をしていないと活かされない」との事です。正しい呼吸法を、マットに寝てお腹の動きを感じたり、風船や吹き戻し笛を使って体感し、体の変化を感じて頂きました。質問コーナーでも活発な質疑応答が行われ、大盛況のうちに終了いたしました。



自分の為の健康講座「薬のおはなし」 10/5

主催：ボランティア部会

講師：河本 光宏 さん（薬剤師・臨床検査技師）



講師は薬についてのスペシャリストの河本先生で、興味深いお話を種々聞かせていただきました。新型コロナウイルス治療薬「アビガン」の開発に関する話題やピロリ菌除菌と胃がんの関係、後発医薬品のお話や薬の服用の仕方、食べ物との相互作用、その他新しい検査や受診の流れなどなど、多くのことを学びました。



大正琴体験講座

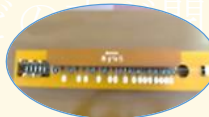
10/6・20・27

主催：文化活動部会

講師：吉田 由里 さん



毎年10月に行っている体験講座ですが、今年は男性限定で行いました。男性の方にも気兼ねなく大正琴を楽しんでいただきたいとの思いから、今回は敢えて男性限定で企画してみました。結果は2名のみの参加者となりましたが、すぐに「キラキラ星」「さくらさくら」などを演奏することができました。来年もまた体験講座を行いたいと思いますので、奮ってご応募ください。



ギャラリーいのっこ 報告

■ ホット・フォトクラブ ■

第20回 写真展 9/19(土)~9/27(日) 3F



写真ライフを楽しんでいらっしゃるホット・フォトクラブの皆様7名から素敵な作品14点を出品していただきました。

【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
アーユルヴェーダとヨガ ～アーユルヴェーダとは、インド 古来から伝わる伝承医学です～	1/6・13 20・27 (各水) 13:30～ 15:30	2階 多目的ホール 35人 700円	往復はがき 12/23(水) 必着	講師：坂本 淑子 さん インド伝承医学とヨガで自分の体と向き合しましょう。ヨガに興味のある方や、きつい運動をしないで身体をリフレッシュしたい方におすすめです。
骨盤メンテエクササイズ Withベビー ～産後ママのBODYケア～	1/19(火) 10:30～ 11:45	2階 和室1・2 10組程度 無料	往復はがき 1/9(土) 必着	講師：増田 百合子 さん (大阪府助産師会 吹田班 班長) (対象：月齢1ヶ月～7ヶ月の赤ちゃん和妈妈) 産後まもないママが健やかに子育て出来るよう、心身両面からサポートします。
人生を楽しむ呼吸法 & マッサージ	2/1(月) 10:00～ 12:00	2階 多目的ホール 35人 100円	往復はがき 1/18(月) 必着	講師：西原 由美子 さん (YOU-ME気功体操研究会代表) 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。
ビデオ編集入門講座 ～初心者対象～	2/3・10 17・24 (各水) 19:00～ 21:00	3階 会議室 5人程度 1000円	往復はがき 1/22(金) 必着	講師：松田 勉 さん (文化活動部会 ビデオ同好会) ウィンドウズ・ライブムービーメーカーでビデオ編集します。Windows7・8・10のみ対応。ノートPCご持参ください。

協議会スタッフ活動報告

～スタッフミーティング～ 10月20日実施



総勢14名参加



プロジェクターを使ってわかりやすく



コロナ対策（マスクetc.）もバッチリ

スタッフミーティングは毎月1回開催、適切な管理・運営を行うため、スタッフの情報の共有を図るように努めています。

< 亥の子谷コミュニティセンターにある社会福祉施設のご案内です >

吹田市亥の子谷 地域包括支援センター（委託事業）

地域住民の憩いの場である亥の子谷コミュニティセンターの中にある、高齢者の総合相談窓口です。
みなさまが地域で安心して暮らし続けることができるよう、専門職が介護や高齢者福祉の支援を行っています。

〒565-0824 吹田市山田西1丁目26番20号
TEL：06-4864-8511 FAX：06-6170-3939

吹田市亥の子谷 障がい者相談支援センター（委託事業）

亥の子谷コミュニティセンターの中で、障がいや難病をお持ちの方が保健・福祉のサービスを総合的に受けられるように支援を行う相談窓口です。
地域生活を送るうえでの困りごとや各種の利用の手続きなど、気軽にご相談ください。

〒565-0824 吹田市山田西1丁目26番20号
TEL：06-6170-5136 FAX：06-6170-3939

