



いのっこ



2023年度 これからの注目講座

基本を学ぶ書道講座

書道の基礎を学び、
筆による表現の豊かさを身につけましょう

講師：相奈良 公仁子 さん
日時：9/11・18・25（各月）
13:30～15:30



真向法体操

座って行う四つの動きで、
身体をしなやかに

講師：平 恵美子 さん
日時：9/20・27・10/4（各水）
10:00～12:00



プロから教わる コーヒー講座

本格的コーヒーの飲み比べや
淹れ方、雑学など

講師：呉村 秀幸 さん
日時：10/16（月）
13:00～15:00



水彩・花の絵

初めてでも簡単、水彩絵の具で
おしゃれな花の絵を描きましょう

講師：木村 さつみ さん
日時：2/21（水）
10:00～12:00



令和5年度 定時会員総会を開催

5月13日、亥の子谷コミュニティ協議会の定時会員総会が、当センターで開催されました。総会では、令和4年度の活動報告と決算報告ならびに令和5年度の活動計画と予算が、すべて承認されました。



会 長	大川 幸子	西山田地区代表役員	
副 会 長	高萩 泰三	南山田地区代表役員	岡本 博之 山一地区代表役員
会 計	西田 忠弘	ボランティア部会 部会長	



協議会会長 大川 幸子



令和4年度に引き続き令和5年度も会長をさせていただきます。コロナも5類に移行され、規則もコロナ前に戻りましたが、まだまだ気の抜けない状況が続いています。これからは主催される皆さん、参加される皆さんが、自己責任において参加して頂きますようお願いいたします。コミュニティ協議会としては、役員・スタッフの皆さんと、イベントをたくさん開催し、多くの方が来館して楽しんでいただけるように努めてまいりますので、よろしくお願いします。

【活動報告】

簡単・お洒落なおもてなし料理

5/17 講師：関 英徳さん



いつも楽しみにしている講座です。とても簡単で、また作ってみようと思うレシピです。



きらきらキッズクラブ

4/15・5/20 講師：吹田栄養士会「さんくらぶ」



元々、料理に興味があったけど、さらに料理が好きになったようです。
～保護者アンケートより

基礎からの水彩・淡彩画講座

5/8・15・29 講師：井戸 啓司さん



・全く素人で、一杯勉強になりました。
・先生の説明もわかり易く、楽しい時間を過ごしました。
～アンケートより



【これからの講座 イベントのお知らせ】

講座イベント	開催日時	定 員 費 用	申込み	講師・出演
プリザーブドフラワーアレンジ ～ お好きな色で夏のアレンジを～	7/20(木) 10:00～12:00	25人 2500円	7/1(土)～ 電話または 窓口へ	講師：多田 広美 さん (プリザーブドフラワー教室 Story 主宰)
第22回 アフタヌーンコンサート ミュージック ア・ラ・カルト	7/23(日) 14:00～15:00	80人 無料	7/1(土)～ 電話または 窓口へ	出演：majica JUNKO(Vo) 木村 弓恵(P) 田中 敏(Dr.Per)
〈5回連続講座〉 フランス語入門講座 ～ 簡単な会話や、 フランス文化に触れてみませんか～	8/16・23・30 9/6・13 (各水) 10:00～12:00	25人 1000円	往復はがき 8/2(水) 必着 多数抽選	講師：栗野 広雅 さん (関西大学フランス語講師)
第17回 ハワイアン・フラ・フェスタ ～ ようこそ真夏の祭典へ～	8/6(日) 14:00～15:30	100人 無料	7/10(月)～ 電話または 窓口へ	出演：フラブリーズ
いのっこアイアイひろば	8/7(月) 10:00～11:00	親子20人 無料	7/10(月)～ 電話または 窓口へ	主催：子育て・共生部会
子育て・孫育て、 そして自分育て ～ 教育に携わっていて、みえてくるもの～	8/25(金) 10:00～11:30	30人 無料	7/20(木)～ 電話または 窓口へ	主催：健康づくり・スポーツ部会 講師：中谷 敏子 さん

～ 献 血 車 が 来 ま し た !! ～

好天に恵まれた5月20日(土) 今年もコミセンに
献血車が来ました。今年は26名の方々にご協力を
いただきました。
ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



スタッフも、献血
に協力しました!!



**献血に行こう！
命を救うために**



ひと・まち・ふれあい

人生を楽しむ気功体操

栗田 亜紀子さん

コミセン初登場！連続講座「人生を楽しむ気功体操」の講師であり、「YOU-ME 気功体操研究会」でもお馴染みの栗田亜紀子さんにお話を伺いました。

気功体操を始めたきっかけは

ー 2年前になくなられた（元プレオリンピック体操選手）西原先生のあとを引継ぎ着任。3人のアシスタントとともに、今年で3年目になる栗田氏。



「自分の為に、動き回る2歳の次男を連れて、佐竹台の市民ホールで開催している体操教室に行ったら、私の親世代の皆さんがあたたかく受け入れて下さったんです。子ども関係の関わりしかなかった私が、違う世代の方や違う環境の人達の中で居れたことにホッとしました。その時の皆さんはとても生き生きとしていて、先生は太陽のように輝いている方で、とても元気をもらえたんです」

ー そこから27年、体育が苦手だった栗田氏が体操を続けているとの事。

「10年経った時にアシスタントになりました。自分が受講していた時は先生のことしか見てなかったけれど、アシスタントになってからは自分のことより周りの人の動きを見ているのでより理解が深まった。見ているほうがより動いているようで、体にも心にも効いているような感じです。先生がいつも『素直な心だけ、持ってきたらいいのです』この意味も段々理解出来るようになりました」

この講座への思い

ー まず姿勢を整え、天と地、丹田や足の裏を意識して深く呼吸をしていくと、それだけで体は自然と元気になり心も整うという。（調身・調息・調心）教室に来られる80～90代の方も、「介護要支援が外れました」「孫と一緒に旅行に行けました」などの報告を受けているそう。

「常々『痛い時がチャンス、ピンチがチャンス』と教えていただきました。歳を取るにつれて変化していく体の事実を受け入れ、今まで思っていた体操と違う発想と動かし方で必ず良い方向に変わっていきますよ、ということが一番にお伝えしたいです」

これからの活動は

「どんな年代の方も、そして身体がどんな状態の方でも一緒に出来るというのはこの体操の良い所だと思うので、いろんな方が安心して来てもらえるような講座をしていきたいです。東日本大震災の後に、親を亡くした子ども達のために、体操の参加費をチャリティーさせてもらって10年目になりますが、『恩送り』のつもりでやり続けようと思っています」



～7月の講座・イベント～

3日（月）	人生を楽しむ気功体操	15日（土）	きらきらキッズクラブ
8日（土）	うたごえ広場	20日（木）	プリザーブドフラワーアレンジ
12,19日（各水）	夏のアロマ&ハーブレッスン	23日（日）	第22回 アフタヌーンコンサート
13日（木）	初心者向け鍵盤ハーモニカ講座	25日（火）	おやこリズムたいそう

～ 喫茶コーナーより ～

喫茶は毎週月曜日と木曜日の営業です。

Open 10:00 Close 16:00

※ 都合によりお休みすることがあります



亥の子谷 喫茶メニュー

COFFEE
ホットコーヒー 150円
アイスコーヒー 150円

TEA
ホット紅茶 150円
アイスティー 150円



～ 休館日のお知らせ 7/11,18（各火）～

【当コミセンは、全館Wi-Fiを完備しております】

いのっこ 第271号 2023年7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 FAX4864-8550）

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>

