



いのっこ

乞う
ご期待！

2023年9月～12月 アフタヌーンコンサート予告

9月

秋のひとときを
大正琴の音色で

9月24日(日)
14時～15時



大正琴アンサンブルグループ
Bio!

10月

深まる秋の
ジャズコンサート

10月22日(日)
14時～15時



ツッチピアトリオ
with けいこ

12月

ハンドベルと女声コーラス

12月24日(日)
14時～15時



ミモザ音楽サークル

【いずれも入場無料。お申し込みは、各月1日よりお電話または窓口へ】

※11月のアフタヌーンコンサートはありません

【活動報告】

ハワイアンフラダンス講座

5/19・26、6/2・9 講師：中村 まゆみ さん



ハワイアンフラダンスとても楽しかったです。先生が親切な方で丁寧に教えて下さり良かったです。～アットより



理学療法士による腰痛予防講座

6/10 講師：榎本 俊一 さん



教えて頂いたストレッチに効果が有りそうなので、活用させていただこうと思います。～アットより

シニア向けスマホ体験講座

6/12 講師：スマートフォンアドバイザー



恒例のスマホ体験講座、親切でわかり易い説明で毎回好評です。

いのっこアイアイひろば

6/12 主催：子育て・共生部会



5組の親子で、魚釣り遊びやピョンピョンかえるで遊びました。パネルシアターを楽しみ、体も思いっきり動きました。



軽スポーツ「ボウリングで楽しもう」

6/26 主催：健康づくり・スポーツ部会



今回で23回を迎えた人気講座。皆さん腕を競い合い楽しい時間を過ごしました。

三国志の魅力

6/26 主催：ボランティア部会
講師：井上 一 さん



1800年前の中国、時代を超える英雄たちの物語・・・たっぷり魅力的に語って頂きました。

第21回 アフタヌーンコンサート

～ ピアノと木管のアンサンブル ～

6/25 出演：めろでい～ばれっと

岩井 香那(F) 伊原 志織(Cl) 福田 薫(P)



昨年度に引き続きコミセン2回目の登場。ピアノとクラリネットとフルートのアンサンブルで奏でられる豊かな音楽を楽しめました。



懐かしい歌を沢山歌えて、
幸せでした。～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 費 員 用	申込み	講師・出演
笑 い ヨ ガ 講 習 会 ～「笑い」で免疫力アップしましょう～	8/23(水) 13:40～14:50	50人 無料	8/1(火)～ 電話または 窓口へ	主催：高齢者・障がい者支援部会 講師：竹村 聖 さん
第19回 朗読・葉月 ～平和を思う～	8/25(金) 14:00～16:00	80人 無料	8/1(火)～ 電話または 窓口へ	主催：文化活動部会 出演：朗読工房
第21回 いのっこピースフェスタ2023 ～朗読ういっしゅ「火蜚るの墓」～	8/26(土) 10:30～12:00	80人 無料	8/1(火)～ 電話または 窓口へ	主催：子育て・共生部会 くらし・情報部会 高齢者・障がい者支援部会 講師：五十嵐 有香 さん 他
第23回 アフタヌーンコンサート 夏の終わりのコンサート	8/27(日) 14:00～15:00	100人 無料	8/1(火)～ 電話または 窓口へ	出演：ステッラ&リード 隈本 跋子 さん・隈本 義子 さん 山崎 芳智子 さん
〈4回連続講座〉 初心者向けヨガ講座 ～心と身体のバランスアップ！ 身体年齢マイナスを目指して～	8/30・9/13 9/27・10/11 (各水) 14:30～16:00	35人 400円	8/10(木)～ 電話または 窓口へ	講師：金村 貴子 さん
福祉講座 人生100年時代に備える 認知症予防とケア	9/9(土) 13:30～15:00	35人 無料	8/20(日)～ 電話または 窓口へ	講師：井上 友美 さん (亥の子谷デイサービス センター長)
〈3回連続講座〉 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～	9/11・9/18 9/25 (各月) 13:30～15:30	20人 300円	往復はがき 8/28(月) 必着 多数抽選	講師：相奈良 公仁子 さん (梅花女子大学 文化表現学部 日本文化学科教授)
シニア向けスマホ体験講座 ～超かんたんシンプルスマホ講座～	9/13(水) 13:30～15:30	20人 無料	往復はがき 8/30(水) 必着 多数抽選	講師：スマートフォン アドバイザー
きらきらキッズクラブ ～食を媒体とし、五感を育て、 生きる力を育てる～	9/16・10/21 (各土) 10:00～13:00	16人 1500円	往復はがき 9/4(月) 必着 多数抽選	講師：吹田地区栄養士会 「さんくらぶ」
軽スポーツ 「カーリンコン」 ～小学生から高齢者まで～	9/23(土) 10:00～12:00	36人 無料	8/20(日)～ 電話または 窓口へ	主催：健康づくり・スポーツ部会 講師：本林 博子 さん 大川 光男 さん (大阪府カーリンコン協会)

腰痛予防講座

えのもと しゅんいち

榎本 俊一さん

「腰痛予防講座」でわかり易い説明で腰痛解消のポイントを教えてください、理学療法士の榎本俊一さんに理学療法士の仕事について話を伺いました。

理学療法士を志した理由

理学療法士は、ケガや病気などで障がいのある人や障がいの発生が予想される人に対して、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。私自身が小学生の時に交通事故で長いリハビリを経験し、助けて頂いた経験から、将来は医療関係の方に進めればという思いをもっていました。12年前に理学療法士の国家資格を取り医療や介護の経験を経て現在はデイサービスたんぽぽの広場に勤務しています。

生きている実感



長く治療を続けておられる方には、疲労感や虚無感から自分が「生かされている」という感覚にとらわれている方も多く見受けられます。老化は避けられないものですが「生かされている」ではなく「生きている」という実感を常に感じて、前向きに生活していただけるように「心と身体」のケアに努めていきたいと思えます。

大切な予防



理学療法士として心掛けているのは「予防」です。医療機関に勤めている時に、症状が軽くなり退院した方々の再入院が多く、退院後の生活面でのアシストの必要性、常日頃からの予防の必要性を感じていました。

活動状況

地域で予防の必要性を重視し、活動したいと思い、今回の様に講座を開催したり、デイサービスでリハビリ体操の指導させて頂いたりしています。障がいと向き合っておられる方々を支えるためには、個々の生活に根付いたリハビリ活動が必要です。人それぞれ、個々の生活課題を見つけにくい状況ですがそれぞれ皆さんに向きあった予防、治療を心掛けて活動しています。

～8月の講座・イベント～

6日(日)	第17回ハワイアン・フラ・フェスタ	25日(金)	子育て・孫育て、そして自分育て
7日(月)	いのっこアイアイひろば	26日(土)	第21回いのっこピースフェスタ
16,23,30日(各水)	フランス語入門講座	27日(日)	第23回アフタヌーンコンサート
23日(水)	笑いヨガ講習会	30日(水)	初心者向けヨガ講座
25日(金)	第19回朗読・葉月		

【ギャラリーいのっこ】



～デイハウス りぼん～
作品展

8月9日(水)
～8月22日(火)
3F

～第21回いのっこピースフェスタ～
広島平和記念資料館 資料展示

8月25日(金)
～8月27日(日)
2F

～ 休館日のお知らせ 8/8(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272号 2023年8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>



「いのっこ」は、東山田・西山田・南山田・北山田・山一・山三・山五・五月が丘の8地域のコミュニティ情報誌です。