

平成25年 7月 第40号



すまいる通信

Sumairu Information

e-Mail : info@smile-center.jp

HP : http://www.smile-center.jp

【発行】
特定非営利活動法人
(NPO法人)すまいるセンター

代表理事 西上 孔雄
副代表理事 西尾 正敏

〒590-0141
堺市 南区 桃山台 2-3-4
TEL : 072-299-2323
FAX : 072-299-2803



すまいるカレッジ開催中



南区のシニアの方々に元気になっていただきたいとの思いで始まった健康づくり講座も今回で4年目を迎え、今年も5月にスタートしました。1年目から継続参加をされている方を含め、男女17名の方々が参加されています。

第1回目は5月7日に堺市出前講座「若々しさは姿勢から」からスタートしました。

この講座では「正しい姿勢のチェック」「筋肉量の低下の防御策」等を教わりました。自分を見直す良い機会となり、運動継続の目標が出来たのではないかと感じています。



第2回目は5月21日の「和泉市まちなみウォーク」でした。和泉中央駅に集合し、いずみの国歴史館、松尾寺、かぐらざき公園を周り、予定通りの行程を無事に終了しました。

松尾寺では、和泉観光ボランティア協会の皆さんから松尾寺にまつわる色々な紹介をしていただきました。



第3回は6月11日に「天王寺七坂めぐり」の予定でしたが、当日雨の天気予報でしたので中止いたしました。改めて9月24日に開催予定です。

今後も“新しい発見”を見つけていただけるようにとスタッフ一同、開催日を楽しみにしております。

<これからのすまいるカレッジ日程表>

- ・7月9日 泉北ウォーク「小谷城址コース」
- ・8月6日 高血圧予防の食事を作ろう
- ・9月10日 歴史ウォーク 富田林・寺内町散策
- ・9月24日 天王寺七坂めぐり
- ・10月8日 こけない運動対策講座

😊 みどりのつどい無事終了

今年のみどりのつどいは梅雨真っ只中の6月の開催となり、お天気が心配でしたが、これぞ「みどりのつどい」という夏の日差しも感じられる青空の下で市民活動の団体や学生・一般市民の方たちがPR・バザー・ステージ・フリマブースで100団体が参加し開催されました。



丸太切り大会



昔遊び（竹とんぼ作り）

縁日コーナー（新らたにだるま落としがわり・射的・ヨーヨー・スーパーボール・綿菓子）はもちろんのこと、中でも泉北コミュニティの『昔遊びの達人募集』記事に応募して下さった藤原さんご夫婦（御池台在住）の竹とんぼづくりはスタッフが足りなくて急遽、ボランティアさんに応援をお願いするほどの大人気。ほかにも折り紙（堺SA）、レザークラフト（カトレアの会）プラバン（赤坂台こどもひろば）れんがアーチづくり（どぼくおもしろクラブ堺）、丸太切り大会、こどもバザーなど、子供向けのブースでは楽しむ親子連れを多く見かけました。南区ゆるキャラ『みみちゃん』堺市環境事業部『ムーヤン』たちも参加してくれ、東日本復興支援義援金募金活動を行いました。



☆ムーヤンとみみちゃん



消防服で記念写真☆

当日の早朝からの設営・運営には学生ボランティア（桃山学院大学、成美高校、帝塚山大学、ベトナム・スウェーデンからの留学生）、一般ボランティア、参加団体からのボランティアの方々に協

力していただきました。特にチケット売り場担当のボランティアさんや当日怪我した子供さんの手当てをしてくださった看護師さん達は毎年お手伝いをお願いしている方々がほとんどです。中には毎年『みどりのつどい』を楽しみにしてくださっているボランティアさんもいて実行委員会としては本当に有難いことだと実感しています。

このみどりのつどいの運営は『みどりのつどい実行委員会』のメンバーが担っています。

メンバーは総勢約30名、実行委員長・副実行委員長の下、それぞれの担当、ステージ・縁日・ボランティア・警備・広報・事務局に分かれ、3月から当日を迎えるまで毎月1回、計6回の実行委員会でいろんな討議や打ち合わせを重ね、開催当日を迎えました。会議は夜7時から9時、遅いときは10時になることも。多くのメンバーは仕事を終えてから参加です。参加団体・学生・ボランティア、そして実行委員会のメンバーと多くの方々のご協力のお陰で運営することができています。

『マザータウン せんぼく』をテーマに掲げ、毎年、年代の違った方々が触れ合う、人と人の繋がりを事務局として実感しています。

今年も“光明池まつり”
開催します！



実施日時 / 2013年 8月31日 (土)
11時30分～17時30分 ※小雨決行、
実施場所 / 光明池駅前広場
主催 / 光明池まつり実行委員会
問い合わせ / 事務局 山下 まで

😊 ノルディックウォーキング 基礎研修会開催

最近、2本のポールを使って散歩をしている方をよく見かけませんか？あれは『ノルディックウォーキング』という新しいスポーツです。

梅雨の合間 6月23日に(公社)大阪府鍼灸師会旭地域の若杉 昌司 先生をお迎えしインストラクターの皆さんの指導のもと、初心者を対象にノルディックウォーキングの基礎研修会を開催しました。

このウォーキングはポールを使用することであまり疲れを感じることなく長時間運動を行えるので運動不足解消からダイエット、リハビリまで幅広い効果が期待されるそうです。

まず、すまいるセンターでノルディックウォーキングの基礎講義を受けた後、西原公園の広場に移動し、ポールを使ったストレッチの仕方、正しい歩行の個別チェック、2本のポールの使い方等実技中心の講習会が行われました。2本のポールを使って正しい姿勢で歩くのは意外に難しく、歩行姿勢の大切さを痛感しました。

基礎講義を受けている間はあいにくの雨模様でしたが、出発するころには幸い雨も上がり、西原公園～桃山台～赤坂公園～新檜尾台公園～すまいるセンターと3.5kmのコースを歩きました。途中アップダウンもありましたがリタイアされる方もなく、1時間余りでゴールのすまいるセンターまで無事帰ってきました。

参加者 60名の皆さんから次回の開催の要望をたくさん頂きました。本当にお疲れさまでした。



☆赤坂台公園の緑道、紫陽花が満開でした☆

😊 すまいるフォトサークル、 あかさか写楽、からのご報告

<すまいるフォト講座・奮戦記>

春夏秋冬の年四回開催を目指して、すまいるセンター主催・泉北ニュータウン学会後援で行っているフォト講座。今回は5/28座学・6/8みどりのつどい会場・6/18座学の三回コースで行いました。

講師は、安積氏・稲田氏・大澤氏・久家氏・鹿兒島氏のベテラン指導員が担当。カメラの特性・撮影のポイント・上手に撮る方法・プリントのコツなどとともに、会員となられれば、ご自分の写真を広く展示できるチャンスもあることを知っていただきました。とくに撮影場所となりました、みどりのつどい会場では、関係各位のご協力をいただき、この場をお借りしてお礼を申し上げます。

毎回10数名の出席者で賑わいましたが、今後ともNPO法人すまいるセンター会員となって〔年会費千円〕=フォトサークル会員申請なされば継続して写真を楽しむことができます。ぜひ多くの方々の参加をお待ちしています。

次回は秋に開講予定です。詳細は事務局へお問い合わせください。

〔文責・塗田担当理事〕



<あかさか写楽作品展示>

期間

8月4日～31日

場所

ルヴァン・ルヴェール
(パン販売店
赤坂台マーケット内)



😊 花うえで、心やすらぐまちづくり、 合わせてすすめるひとづくり

【開催日】平成25年 6月1日(土) 10:00~11:00

「梅雨・夏」



今回の花植え後の空梅雨には振り回されました。地域の方、堺市公園協会への水遣りの要請、急遽の依頼にもかかわらずご協力戴きありがとうございました。地域の方の日頃の手入れがあり植え替えがもつたいない程の状態でしたが、今回は夏を過ぎた9月頃が予定なので季節の花に植え替えました。雨の心配も吹き飛ばし完了です。ご苦労さまでした。

今回の参加者：21名

参加グループ：

原山台シニアクラブ、I LOVE 花、NPO 法人ナルク、
桃山台元気クラブ、NPO 法人すまいるセンター、
泉北ニュータウン学会、花の見守り隊



追伸

桃山台小学校4年生が、ヒマワリの種まきとコリウスの苗作りをしました、そのお手伝いを「梅花の見守り隊」の有志がしてきました。これらの花は7

月中旬に榎・美木多駅前
の区役所側の花壇に生徒が植えてくれます。



主催：泉北ニュータウン学会 後援：堺市公園協会

😊 Pourvous 旭ヶ丘店

好評営業中！ヘルシーランチ、ヘルシーカレーなど、魅力的なメニュー充実！是非ご来店ください！

😊 榎塚台レストラン

7月からは居酒屋も！メニューなど詳しくは別紙「榎塚台レストランだより」をご覧ください。

廃油回収ステーション

すまいるセンターでは、廃油の回収支援として、回収ボックスを設置してます。

回収期間は毎月1日～第2水曜日まで。

毎月第2水曜日、ASUの会さんが回収します。

※注意※

- 回収できる油は食用(使用済み・期限切れ)です。
- 使用済みてんぷら油を油が入っていた容器、又はペットボトルに入れて出してください。
- ビン、紙パック、ビニール袋入りは回収できません。
- 灯油・エンジンオイル・水・洗剤・ラードは混ぜないでください。



😊 すまいるセンター会員募集!! (継続・新規)

すまいるセンター会員の有効期限は、1月1日～12月31日となっています。更新手続きは簡単ですので、是非お願いいたします。下記の年会費を、事務局が指定口座でお支払いいただくだけです。もし電話番号や住所などに変更のあった方は、事務局までご連絡ください。同時に当会の趣旨に興味があり、活動にご参加いただける新規会員も常時募集しております。会員の方には特典としてさまざまなメリットがございますので、是非この機会にご入会ください。

会員特典！

- 喫茶コーナー50円引き
- すまいる通信(機関誌)の郵送
- 各種講座への参加特典
- イベントへの無料参加
- コミュニティスペースの無料貸与
- 介護や住宅改修の無料相談
- 高齢者向けパソコン講習をお得に受講
- コピー、FAX、輪転機利用がお得 などなど

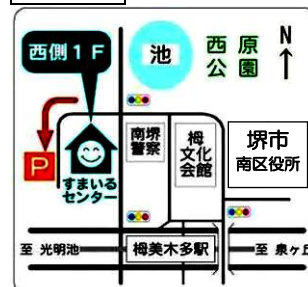
年会費 一般 ¥1,000 賛助 ¥10,000/1口

振込先 ゆうちょ銀行

口座番号 00990-0-240446

加入者名 特定非営利活動法人 すまいるセンター

事務局 〒590-0141 大阪府堺市南区桃山台 2-3-4



特定非営利活動法人
すまいるセンター

事務局担当 山下

TEL 072-299-2323

FAX 072-299-2803