

平成27年 7月 第48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



平成27年度 すまいるカレッジ



すまいるカレッジの健康づくり講座は、今年は質・量共にバージョンアップの10回コースが、南区のパワフルシニア30名のご参加を頂き、4月にスタート致しました。

今年のカリキュラムは、室内実施の5回は・・・①高齢者の優しい調理講座、②もしもの時の為の救急救命講座、③健康増進の為の運動指導講座で、屋外実施の5回は・・・①春には花と、秋には紅葉等の自然観賞、②堺や奈良の歴史めぐりを企画致しました。

受講参加の方々には、この「健康づくり講座」を通じ、日頃からの健康づくりへの意欲をより向上し、更に楽しいシニアライフを満喫して頂きたいとスタッフ一同で取り組んでいます。



<これからのすまいるカレッジ日程>

- ・第5回 (7/21) 救命救急講習会
- ・第6回 (8/4) 元気アップ教室-II : 体力測定評価と運動指導
- ・第7回 (9/29) ウォーキングNO3 : 「さかい利晶の杜」と市内歴史散策
- ・第8回 (10/27) ウォーキングNO4 : 奈良、山の辺の道/歴史散策
- ・第9回 (11/24) ウォーキングNO5 : 観心寺・延命寺ウォーク
- ・第10回 (12/8) こけない運動対策 と 親睦ミーティング



※第1～4回まで終了しました。講座の様子などの報告は、随時ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

☺ みどいのつどい無事終了

小雨模様の中、本番当日の朝6時、実行委員会のメンバーがすまいるセンターに集まりました。アメダス観測情報によると9時には雨も上がる予報で、順延してしまうと参加できない実行委員会のメンバーや学生ボランティアもいましたので、「雨の中の設営は大変やけど、決行しましょう！」ということになりました。

前日から続く雨で駐車場に確保したグランドにも水たまりができており、警備員さんは泥んこになりながら一生懸命に車を案内していただきました。ありがとうございました。備品は全てゴミ袋で雨除けのカバーをして西原公園まで運び、学生ボランティアさんには急ごしらえでゴミ袋をカッパにもらって、設営に参加してもらいました。



予定より30分遅れのスタート。今年はLSSによる自然科学教室、縁日コーナーには新しくポップコーン・ジャンボ輪投げ・丸太きりが加わり、遊べるブースが充実しました。また、東日本復興支援として募金コーナーと気仙沼産「蒸し牡蠣」と男山本店の日本酒「蒼天伝」を販売しました。

学生ボランティアは大学生はもちろん、高校生、中学生、下は小学生まで参加。プール学院大学・桃山学院大学・大阪府立大学・堺東高校・JSCのメンバー合わせて総勢166名の皆さんに縁日コーナーとステージ、自然科学実験教室のお手伝いしていただきました。チケット売り場は一般ボランティアさん、看護師さん合わせ25名の方々にお手伝いいただきました。ご協力いただいた皆さま、本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。

お昼過ぎには雨も上がり、多くの方々にご来場いただきました。今年も全行程を無事終了することができました。すべての皆様にご心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

☺ すまいるフォトサークル報告

春夏秋冬すまいるフォト講座は6月に夏期コースとして、1日座学・7日写真撮影体験・15日座学の三回コースで開催されました。

今回の主要講座テーマは構図です。被写体をどのように切り取ると楽しい写真になるか？体験として白鷺公園の花菖蒲撮影などをしながら学びました。陽のあたりかたを見極めて、生き生きした花などの自然と語りながら切り取る。

次回秋講座予定は9月。定員数限定ですので、フォト講座担当アズミ氏まで早い目にお申し込みください。講師は多方面で活躍中のベテランがご指導します。



当日の被写体・花菖蒲と撮影体験参加のみなさま

今年も「光明池まつり」
開催します！

実施日時 / 平成27年 8月29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

☺ まちライブラリー



只今、まちライブラリーキットと本棚の到着待ちです。すまいるセンターのパソコン隣に設置予定。会員様からの本の寄贈もお待ちしております。お一人10冊までとなっております。

😊 一緒にご飯食べようよ

第1回目、5月21日(木)は10名の方にご参加いただきました。帰り際に、来月の予約をして帰る方もいて、やって良かったなと思っています。

こうやって毎月参加してくれる方が増えるといいな～。
一人でご飯食べるより、たまには大勢で食べるのもいいですね。



毎月第3木曜日12時から開催します。お気軽にご参加ください。

😊 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27年 6月6日(土) 10:00~11:30

「初夏の花植え」



柵・美木多駅前前のフラワーポットに花が咲きほこっています。今迄は季節ごとに全部の花を植え替えていきましたが、今は花の傷み具合などを見ながら季節の変化に徐々に合わせていく家庭菜園型を取り入れています。



三日前に「花の見守り隊」で、枯れた花、弱った花の部分を撤去し新しく植える花のスペースを準備しました。今回は新しく植えた花の数は少ないですが暫くしたら全体が美しく咲き誇った景色が見られるでしょう。



また、ポット周りの草抜き、掃除も合わせてしてもらいました。

今回の参加者：12名

参加グループ：

原山台シニアクラブ、NPO 法人ナルク、
桃山台元気グループ、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

主催：NPO 法人すまいるセンター 後援：堺市公園協会



😊 榎塚台レストラン

榎塚台レストランでは、たくさんの地域の方が『榎塚台レストランのスタッフ』として働いてくださっています。幼稚園児や小学生のお母さんから、お孫さんがいらっしゃる方まで、皆で和気あいあい協力しながら、日々お仕事しています。

今回のすまいる通信では、日々お仕事に子育てに奮闘中のスタッフさんに、インタビューしました。

— レストランでお仕事してどうですか？

★スタッフ同士和やかな雰囲気でもとても楽しく働かせてもらっています。

— お弁当を作る上で気を付けていることは？

★衛生面と、盛りつけの際の見映えや色・味です。

— レストランでお仕事していて嬉しかったことは？

★毎日来てくださる常連のお客様が、病院で痩せるように指導を受け、痩せなければ入院になるかもしれないという状態でしたが、毎日当店のお弁当を食べるようになってから4キロも痩せて体調も良くなり、大変喜んでくださったのがとても嬉しかったです。

★自宅で料理する時も、自分自身 薄味を心がけるようになりました。

以上のように、お客様から嬉しいお言葉をいただいたり、また家庭でもレストランの経験が生かされていたりと、私たちスタッフも日々素晴らしい経験をさせてもらっています。

これからもより一層お客様に喜んでいただけるようスタッフ一同精進して参りますので、今後とも、榎塚台レストランをどうぞよろしくお願い申し上げます。



← ↑ヘルシー定食とお弁当

みんなのマーケット「るぴなす」 (たかくら福祉共生ステーション事業)



平成27年6月12日正式オープンしました!

お店の名前を公募したところ、多数の応募を頂きありがとうございました。スタッフ一同で話し合った結果「みんなのマーケット るぴなす」に決定いたしました。

営業時間は月曜日から土曜日まで午前10時から午後5時。定休日は日曜祝日です。

店内の喫茶コーナーでは淹れたての美味しい珈琲を飲んで頂けるスペースもございます。

また、槇塚台レストランのお弁当も販売しておりますので、お友達とお弁当を食べながら、そして食後の珈琲を飲みながら、ゆっくりくつろいで頂けます。



ミニコンビニコーナーでは、食料品や冷凍食品、お子様向けの駄菓子の販売もしておりますので、小さなお子様連れでのご来店も大歓迎です。

店頭にはない商品をご注文して頂くことも出来ますし、重いものをご購入後、自宅まで持ち帰るのは大変という方に、宅配サービスも行っております。

曜日によっては、堺「市場連合会朝市」、「なんでも相談会」「小島港から朝どりのお魚を直送、鮮魚市」「島根産直朝市」開催しております。



詳しくは別途チラシをご覧ください。



運営主体

- ・NPO法人すまいるセンター
- ・社会福祉法人ライフサポート協会
- ・高倉台校区福祉委員会
- ・堺市市場連合会

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