



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



すまいる通信

http://www.smile-center.jp Mail:info@smile-center.jp

秋号
2017 October
Vol. 57



ちょっくらわくわくまつり開催



【開催日】平成29年11月18日(土)
※雨天の場合は翌日19日(日)に順延
【時間】10:00~16:00
【場所】ビッグバン交流広場(泉ヶ丘駅前)

毎年、11月に泉ヶ丘駅前で開催されている『ちょっくらわくわくまつり』。このお祭りは地域の障がい者作業所が中心となり『緑日大会』『ビンゴ大会』『ステージコーナー』『バザーコーナー』を開催しています。

●ボランティア募集中

すまいるセンターでは 当日のお手伝いをして頂けるボランティアを募集しております。お仕事は、①当日の会場設営(8:00~)、②緑日コーナーのお手伝い・みかん販売(9:30~)、③会場片付け、となります。なお、半日以上お手伝いいただいた方には交通費500円をご用意しております。さらに1日を通してお手伝いの方には昼食代500円も合わせて用意しております。是非、ご協力くださいますようお願いいたします。

お申込み・お問合せは、すまいるセンター事務局まで。

すまいるカレッジ「健康づくり講座」



3月にスタートした「健康づくり講座」は、いつまでも元気で活躍したいをモットーに、運動やウォーキングを通して、シニア世代の健康づくりと仲間づくりを応援しています。本講座も中盤となりました。今回は室内での料理教室、運動対策教室続いてウォーキングと暑さを考慮した講座構成となっています。

- 第5回(7/11)料理教室「認知症予防の食事」
和会さんご指導により、「鱈の香味ポン酢かけ」や「ひじきサラダ」等々の料理実習後、皆さんと美味しくいただきました。
- 第6回(8/8)こけない運動対策
堺市鍼灸師会 会長 西田先生による運動指導先生から改善すべき箇所を分かり易く説明、また、先生自ら模範指導され、実体験する受講生も納得の様子でした。
- 第7回(9/12)大阪市内めぐりウォーキング
残念ながら、雨天のため中止となりました。

残り3回の講座を皆さんと楽しみたいと思います。

これからのすまいるカレッジの日程

- 第8回(10/10) 九度山ウォーキング
- 第9回(11/14) 天野山金剛寺~あまの街道ウォーキング
- 第10回(12/5) 泉北NT公園ウォーキングと親睦食事会

すまいるフォトサークル

もうちょっと面白い写真が撮れない？ インパクトのある写真が撮れないの？ なんでも思われる方必見。



天神さま境内での【祭礼太鼓】です。三枚組み写真で構成してみましょう。いかがですか。激しい動きとともに、若者たちの表情が豊かで、太鼓の音が聞こえてきませんか？

『勇壮な掛け声とともに、未来を願う太鼓の音が響いてきます』一瞬を切り取った被写体から、気迫が感じ取れるならば、大太鼓が写っていないでも映像としてところに語りかける作品となってきますね。ぜひ斜めから撮るのではなく、正面から堂々と写してみましよう。

文責、久家・塗田

ノルディックウォーキングスクール



ノルディックウォーキングスクールは、健康増進と、一般の方と鍼灸師の交流を兼ねて、毎月第2日曜日、すまいるセンターで実施中です。

始めて21回、登録されている方は延べ70人近くになりました。新しい方の参加が増えてきています。毎回基礎からスクールでは講義、練習を行います。で

すから、ノルディックウォーキングを始めてみたい方、基礎から学びたい方、ぜひお越しください。大歓迎です。お試してもOK、都合のいいときだけの参加もOKです。

ちょっと足を伸ばしてあちゃこちゃを訪ねるノルディックウォーキングピクニックは年3回開催です。10月15日(日)は狭山池に行く予定です。

次回は12月10日(日)です。初心者の方も、お一人でも是非、気楽にご参加下さい。

(^o^)/

すまいる花の見守り隊



秋は突然やってきました。暑い中、梅・美木多駅前の花に水遣りを励んでいたら突然涼しくなりびっくりです。8月の初めに切り戻しをした百日草、ペゴニアも盛りは終わったようです。去る9月9日(水)10時より駅前の花をペントスとナデシコに模様替えしました。

桃山台小学校の生徒が種から育てた花の苗を、区役所側の花壇に植えてくれるのをお手伝いしています。今年の春にはサルビア、夏にはミニひまわりを咲かせてくれました。来春は葉牡丹とピオラだそうです。

次回の桃山台小学校花植え

平成29年12月5日 午後より

皆さんも花植えに参加しませんか。問い合わせは「すまいるセンター」まで。

まちライブラリー@すまいる

毎月土曜日開催している「植本祭」と並行して、「すまいるDIY」にも取り組んでいます。デザイナーさんから、素敵なデザイン画が届きました。



エントランスを入ったところで「印象が変わった！」と伝わるように一番奥の壁の色で目を引かカフェを思わせるインテリアで入りやすい雰囲気を作りたいと思います。

11月26日(日)には、壁と天井のペンキ塗りワークショップ開催します。詳しくは、後日HP掲載いたします。

健康麻雀&一緒にご飯を食べようよ

会員さんの要望を受けて超初心者向け麻雀始めました。初回、9月21日(木)に集まった10名は、ほとんどが超初心者ばかり、麻雀経験者に手ほどき受けながら、ゲームに没頭されていました。

ルールは簡単 ①賭けマージャン禁止 ②時間厳守
10月からは毎月第1・第3木曜日の月2回開催。
12:15~「いっしょにご飯を食べようよ」を開催、
13:30~15:30は「健康麻雀」の予定です。

榎塚台レストラン

8月5日(土) 栄養ケアステーション・榎塚台レストランと水耕栽培の店「Aqua Farm」の協賛

により、「栄養ワンダー」が開催されました。子ども13名を含む38名が参加し、野菜の花を見て何の野菜かを当てるクイズや野菜ジュースを作り、白玉の試食をしました。子ども達は夏休みの自由研究にと、サニーレタスの苗をペットボトルで作った栽培容器に植えて育て方を習いました。

8月11日(金)の「榎塚台 夏まつり」には、ちらし寿司の販売をしましたが、あっという間に売り切れてしまいました。

現在は、10月28日(土)のハロウィンに向けて準備中です。

高齢者生活支援住宅 美樹の園

～ 認知症について その2 ～

前は認知症という病気について簡単に話しました。今回は認知症の方が住みやすい生活空間の作り方について、少しお伝えしたいと思います。

認知症が進んで日常生活に支障が出てくると、物取られ妄想や転倒などが発生します。その対応として、部屋を片付けたり、機器を使えなくすることが多いようです。逆に便利で安全だからと、最新の機器を購入するのも聞きます。しかし、これが引き金となって余計に問題が大きくなることがあります。これは認知症の方が、部屋の変化を把握したり、新しい事を覚えたりできないために生じます。

ではどうするか？ まずは、生活している部屋の整理整頓から始めましょう。見た目にはっきりするように片付けていきます。但し、使い慣れた家具は古くてもそのままに、急に大規模な模様替えをすると混乱します。

次は、トイレや自室の入り口などにそれと分かるようなサインを付けます。意外と最近の住宅は部屋の出入り口が同じような形をしていて、見分けが付きにくくなっています。そこで、トイレや名前を書いたプラカードを扉に付けたり、気を付けてもらいたい場所に、目立つ色のシールを貼ってみます。高齢になると移動時の視線は下を向きがちなので、位置は目線よりやや下が良いです。

対応は人それぞれで、これで完璧というのはないのですが、お金のあまりかからないところから手を付けてみてはいかがでしょうか？

<お問い合わせは>

「高齢者支援住宅 美樹の園」

TEL：072-284-2012

〒590-0114 堺市南区槇塚台 1-10-28 401号

※ご利用をお考えの際には、先ずお問合せを。お部屋の
見学も随時受付しております。



泉北・住まいと空家のセミナー&相談会

国土交通省平成29年度多世代交流型住宅ストック活用推進事業として、主に戸建て住宅をお持ちの方に、住まいと空家の活用や管理、子供さんへの引継ぎ（相続）などでお悩みをお持ちの方に、無料でセミナーと相談会を開催します。

「高齢者世帯で、今住んでいる家を子どもや孫にうまくひきつぐことを考えたい。」「空家を所有していて、日々の管理や利活用について考えたい。」「空家を所有していて、権利関係（相続など）について悩んでいる。」など、日頃からの悩みをご相談ください。就活の準備にも活かします。

尚、セミナー・相談会への参加には申し込みが必要です。先着受付順となります。各会場で下記の日程で開催します。詳細と申込方法は別紙を参照。

- 泉ヶ丘センタービル 4階第3集会
10月15日(日)、10月21日(土)、10月26日(木)
- 梅文化会館・講座室
11月11日(土)、11月19日(日)、11月30日(木)
- ファインプラザ大阪 会議研修室
12月10日(日)、12月16日(土)、12月21日(木)

主催：一般社団法人大阪府不動産コンサルティング協会
協力：堺市ニュータウン地域再生室



みかん狩り&施設見学会決定

日時：平成29年11月11日(土) 10:00～
集合場所：老人保健施設 美樹の園（現地集合）

恒例のみかん狩りです。一人一袋のお土産付きで大変お得。収穫後はグランドオーク百寿にて昼食（600円当日徴収）と施設見学会も行います。すまいる会員限定のご案内です。奮ってご参加ください。



高倉台ルピナス

高倉台近隣センター(スーパーオールワン跡)

～みんなのマーケット～ るぴなす

10月るぴなすサロンイベントのご案内

～たかくらだいハロウィン～(無料!)

10月28日 11時～16時

☎ 072-295-6173

(営業時間)10時～17時(月～土)

(定休日:日曜日、祝日)

〒590-0117 堺市南区高倉台3-2-2

10月14日(土) 「みんなの食堂」

午前10時から13時まで

ハロウィンイベントの相撲を作ろう!

こども

100円!

おとな

300円!

「誰でも集える場所に・・・そんな想いから」

4月よりみんなの食堂に改名!

65歳以上の方も 100円 に!

★お手伝い頂ける方も募集しております★



すまいるセンター忘年会

日時：平成29年12月16日(土) 18:00～

※ お1人1品持ち寄り 参加費 1,000円



「特定非営利活動法人 すまいるセンター」 所在地/〒590-0141 大阪府堺市南区桃山台 2-3-4
TEL/072-299-2323 FAX/072-299-2803 メール/info@smile-cente.jp HP/http://www.smile-center.jp/