



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

春号
2019 April
Vol. 63



今年も開催！ みどりのつどい



開催日：2019年5月19日（日）小雨決行
※前日の19時にHP掲載します
時間：10:00～16:00
会場：西原公園
テーマ：“次の世代へ マザータウンせんぼく”

毎年恒例「みどりのつどい」を本年も開催いたします。みどりのつどいは、子どもたちに“ふるさと”の大切さと泉北NTに将来住みたくなる気持ち育み。また子供からお年寄りまでの共同作業の中で、異世代間交流や相互理解などの経験を積み、地域コミュニティを育むことを目標に開催いたします。

大人気コーナー「段ボール大作戦」・「雑貨村」などをはじめ、縁日コーナーでは新コーナーとして、モンキーブリッジ・泉北ラップ・チョンマゲ横丁・段ボールわっくわく大作戦（外国語バージョン）も初登場。射的・ジャンボだるま落とし・ジャンボ輪投げ・丸太きり・綿菓子・ポップコーンなど全15種類の親子で楽しめる企画がいっぱいです。その他にも、ダンスや歌のステージ、子どもバザーなど楽しい企画が盛りだくさんです。また、災害復興支援コーナーではみみちゃんによる募金活動を行います。

みどりのつどいでは、地域のみなさんや学生さんなど、ボランティアスタッフの協力が不可欠です。当日のボランティアさん大募集中ですので、よろしくお願いします！

※ 協賛金募集中！詳しくは別紙をお読みください。

2019年度 すまいるカレッジ開講



＜ 昨年度の活動風景 ＞

「健康づくり講座」も早いもので、節目の10期目を迎えました。これは受講生の皆さんの支えによるものと、スタッフ一同感謝しています。

2019年度は、32名の方の受講申込みがありました。4月9日に、第1回の講座がスタートし、会場は梅文化会館でオリエンテーション&料理教室（親睦食事会）が行われました。第2回以降、ウォーキング6回と体力測定等2回の座学講座を予定しています。

＜2回以降のすまいるカレッジ日程＞

- 第2回（5 / 7） 浅香山公園ウォーキング
 - 第3回（6 / 11） 大泉緑地と竹の内街道ウォーキング
 - 第4回（7 / 9） 体力測定と健康体操
 - 第5回（7 / 23） すまいるマッスルジム
- 運動の目的はPPK

- 第6回（9 / 10）
 - 第7回（10 / 8）
 - 第8回（11 / 12）
 - 第9回（12 / 10）
- 第6回（9月）～9回（12月）のウォーキングコースは、金剛山、松尾寺、神戸市街地等を予定しています。詳細につきましては、次号（夏号）で発表致します。

今年も、受講生の皆さまと「いつまでも元気で活躍」を柱に本講座を通じて、仲間作りとスマートなシニアライフを一緒に謳歌しましょう。

すまいるフォトサークル活動



少人数制・中級者向きの写真講座。

受講者募集中。春夏秋冬の年4回6月9月12月3月
第一月曜日午前10時～12時。すまいるセンター内で座
学形式写真講評を行います。申込順少人数制。年会費一括
5千円(すまいる会費含)。本講座の特徴は通常作品講評
に加えて、希望者にはデータ提出による作品の添削を行
います。

あかさか写楽活動



春夏秋冬の年四回の日曜日13時から赤坂台自治会館で
座学を行います。2019年も会員は【農家の台所】で8
月に1か月の作品展示を予定。参加条件は、すまいるセン
ター会員登録の上、勉強会時に千円会費支払。詳しくはお
問い合わせください。会長・志摩氏、事務局長・海野氏、
お世話・久家・大澤・吉本・鹿児島・安積・塗田。

ノルディックウォーキング



4年目となる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。詳細はパンフレッ
トをご覧ください。

今までは、梅・美木多の緑道を中心にスクールをおこなっ
てきましたが、今年は少し足を延ばして、泉ヶ丘周辺や光
明池周辺の緑道などもめぐりながらのスクールを検討して
います。毎回基礎からスクールでは講義、練習を行います。

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
でもOK、都合のいいときだけの参加もOKです。初心者
の方も、お一人でも気楽にご参加下さい。

又、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。泉北
のみならず、堺のイトコ再発見のピクニックです。
皆さん、お楽しみにしてください。

担当：西田

すまいる花の見守り隊の活動



見守り隊は地域のグループの方々と一緒に梅・美木多駅前の花壇のお世話をしています。

桃山台小学校の生徒たちとも長いお付き合いがあります。梅・美木多駅前の区役所側の花壇は桃山台小学校の三年生が種から育ててくれた花で、種まき、間引き、水やりなどの作業を頑張り、育った苗を生徒が自ら移植してくれたものです。

先日、見守り隊は三年生の一年間の頑張りのお礼を兼ねて、交流会を持ちました。

見守り隊からの一年間の思い出話と、堺市公園協会からの桜の話などで楽しく交流ができました。また、三年生からは各人からのお手紙と、全員での合唱歌があり気持ちを嬉しく貰いました。

区役所側の花壇には生徒たちがキンセンカ、クリームソクローパー、チューリップを植えてくれています。

暖かくなると次々と花を咲かせてくれるでしょう。

また、ロータリー側の花壇の葉牡丹は、4月上旬に次の花に植え替えを予定しています。

地域の方の参加を歓迎します。

問い合わせは、すまいるセンターまでお願いします。

者さんは疲れるとの声もあり、早めに終わりコーヒータイムでおしゃべりしてホットするのも会員相互の親睦につながるのでは。

4月から 第1、第3木曜日と第4水曜日 13:30～16:30になりました。

皆様のご参加をお待ちしております。

まちライブラリー@すまいる



まちライブラリー
ブックフェスタ2019 in 関西
大阪・兵庫・京都・奈良・滋賀・和歌山・徳島 272ヶ所の「本のある場所」を紹介！
4月21日①～5月19日②
まちライブラリー
#ブックフェスタ2019
#まちライブラリー
スタンプラリー開催

まちライブラリーブックフェスタ2019が開催されます。まちライブラリーをはじめ、図書館、書店など「本がある場所」をつなぐ本のお祭りです。

開催期間：2019年4月21日～5月19日

健康麻雀



平成31年も残り1ヶ月となり5月から新天皇を迎え心新たに**新元年**が始まります。

今年の初心者健康麻雀は、新たな試みとして、まったくの初心者組と経験者組に分かれてのゲームも楽しめたらと考えています。初心者と経験者が入りまじってのゲームも初心者のレベル向上には良い面もあると思いますが、「速さについてゆけない」とか「一つ一つ説明も受けたい」等の初心者の意見や経験者さんも「テンポの良いゲームも楽しめたら」との思いも聞こえてきました。

ある程度覚えられた方達が継続して参加していただく事も大事だと思います。3卓あるので、フル活用出来たらと思っています。又、13:30～16:30の時間は初心

榎塚台レストラン



昨年に引き続き、4月20日土曜日午前11時より、まきつかイースターが開催されます。宝探しゲームも2回行われ、クイズラリーやフェイスペイント、射的、わたがし等、子どもたちが夢中になるイベントが盛りだくさんです。

また、血管年齢測定や骨の健康チェック等、年配の方が参加できるブースもあります。

榎塚台レストランでは、炊き込みご飯、フライドポテト、豚まんスープセットを販売します。

みんなで集まって、ワイワイ楽しみましょう。

高齢者生活支援住宅 美樹の園



～サービス付き高齢者向け住宅ってナニ？～

今回は最近よく聞く、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）を紹介します。

ここ数年、大阪府下で一番増えている住宅です。残念ながら堺市南区にはあまりありませんが、その周辺には結構あります。名前の通り高齢者の方向けの住宅ですが、では「サービス」とは何でしょうか？このサービスとは「安否確認」と「生活相談」が付いていることを示しています。これ以外にも介護や食事、医療サービスの付いている所もあります。

特別養護老人ホームの代わりに利用されたりしますが、元々は比較的元気な方が利用する住宅になります。事業所によっては重度の要介護状態になると退去を言われる事もあります。というのも、サ高住は「高齢者住まい法」を根拠に住宅の支援を行うところで、「介護保険法」が介護支援を行うのとは目的が違います。

見た目や提供されるサービスが介護保険の施設サービスと似ているのでよく勘違いされます。さらに、サ高住は事業所によってサービス内容が違っており、月々の利用料もまちまちです。ご利用に際しては家賃だけでなく、敷金・礼金・管理費・食費・水光熱費・介護保険費用・医療費など、利用に伴って発生する1ヶ月の費用を見積もっておくと安心です。家賃が安い代わりに介護や医療が高く付くケースもありますのでご注意ください。

高齢者生活支援住宅 美樹の園では、ご近所のよろず相談所として、介護について相談できる専門家を紹介しております。ご用命の際には直接お立ち寄りいただくか、お電話でご相談ください。

<お問い合わせは>

「高齢者支援住宅 美樹の園」

TEL: 072-284-2012

〒590-0114 堺市南区榎塚台 1-10-28 401号

※ご利用、見学をお考えの際には、先ずお電話を。

9:00～17:00 まで毎日受付しております。

みんなのマーケット るぴなす



2019年度も宜しくお願い致します。2018年度は様々な方にご協力を頂きながら活動を継続できたことをこの場をお借りして御礼申し上げます。今年度からは2019年4月20日(土)に予定しております高倉台イースターイベントには地元の高校生も企画から関わって頂いております。現在、そちらのイベントに向け準備を進めている最中です。是非お楽しみ下さい。

就労継続支援B型、みんなのマーケットるぴなす店舗の方は新しい仲間も増え更にお客様に喜んで頂けるような店舗作りを目指してまいります。



「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/