

新年のご挨拶を申し上げます



明けましておめでとう御座います。みなさまにおかれましては健やかに輝かしい新春を迎えられた事とお喜び申し上げます。すまいるセンターも設立から17年目を迎えることとなりました。これも皆さまによる御支援の賜物と深く御礼を申し上げます。

昨年秋には百舌鳥・古市古墳郡が世界文化遺産の登録を受け、また年号が平成から令和へと変わり、皆さまにとって2020年は大きな節目であるとともに、東京オリンピック・パラリンピックが開催される本年は、なにか新しい時代の幕開けを思わせる新年のように感じます。

泉北ニュータウンでも今年の7月には原山台公園プールがオープンする予定で、泉ヶ丘駅周辺では、民間事業者が参入し公募設置管理制度（Park-PFI）を活用して大蓮公園のすえむら資料館がリニューアルされ、カフェや私立図書館、キャンプサイトなどが整備されるそうです。また近畿大学医学部の移転や梅・美木多駅前の改修工事など、泉北ニュータウンでも少し明るい兆しが見えてまいりました。

泉北ニュータウンでは急速な少子高齢化とともに、人口減少・空き家・空き店舗の増加・公共建造物の老朽化など数多くの課題を抱えています。新年度も皆さんと共に行政・大学・地元企業等と連携し、泉北ニュータウンの様々な分野に携わってまいります。泉北ニュータウン並びに堺市南区全体が活性化出来るように、今後も邁進してまいりますので、更なる御

指導を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。最後に皆さんの御健康と御多幸を心からお祈り申し上げます。

NPO法人すまいるセンター 代表理事 西上 孔雄

すまいるカレッジ「健康づくり講座」



第9回(12/10)南区緑道ウォーク

～ 永らく有り難うございました ～

今年度最終回は、すまいるカレッジとして一番馴染んだ「南区緑道ウォーク」でした。堺市南端の堺一の寒い地域ですが、この日も好天。ウォーク環境は堺一の地域でした。

さて、すまいるカレッジ「健康づくり講座」は10年で約100回/約270名参加者で歩んできた道を一旦終了致します。「健康でありたい」と言う共通の願望を持って、多くの受講者の皆様と共に楽しく取り組んで参りました。ひとりでは中々できない運動も皆でやれば…で継続10年。すまいるカレッジはここで一度立ち止まりますが、100歳まで元気で過ごす夫々の活動は止めることは出来ません。個々人におかれては、今まで培った「健康づくり」の継続をお願いし、永らく受講頂いた多くの皆様に感謝申し上げます。有り難うございました。

サポーター一同

すまいるセンターフレッシュニュース

「ウォーキング倶楽部」入会者募集

昨年まで継続した「すまいるカレッジ」に代わり、「ウォーキング倶楽部」を発足致します。シニアにおける健康願望と活動志向を、更にバージョンアップ出来るステージを設置いたします。意欲ある皆様の入会をお待ちして居ります。

— 詳細は「入会申し込み用紙」で —

ノルディックウォーキングスクール



2019年秋冬のノルディックウォーキングスクール。10月20日は旧堺を巡る南北コースをノルディックウォーキングピクニック。当日は堺祭りと重なり、そこかしこで大賑わい。市役所前から妙国寺、町屋歴史館、堺産業会館、宮崎県アンテナショップ、かんぶくろ・・・で時間切れ解散。あとは堺祭り見物、南宋寺拝院、うな重食、ゲコ亭食等々となりました。

11月17日は泉北の紅葉を愛でるウォーキング。和田川沿いに上り、城山台の紅葉を楽しみ、御池台公園へあがって、梅・美木多までの紅葉を楽しみました。わざわざ遠くへ行かなくてもこんなに素敵な紅葉、否、四季を楽しめる泉北ニュータウンに改めて感謝です

12月22日は今年最後のノルディックウォーキングピクニック。光明池駅集合、和泉市伏屋町を散策しながら「杉谷乗馬場」に到着。サラブレッドの障害種目の練習を見学しました。池田下町の農道を散策しながら室堂に抜け、泉北1号線沿いに光明池駅へと帰りました。晴れ女晴れ男集団の我ら、ノルディックウォーキングは今年は雨知らずで終えることができました。

ノルディックウォーキングスクールは毎月第2日曜日に行います（変更もありますので事務局までお尋ねください）。パンフレットはすまいるセンターにご用意しております。お気軽に皆さんいつでも参加下さい。

担当：西田

すまいるフォトサークル活動



少人数制・中級者向けの写真講座。

受講者募集中。年4回3・6・9・12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。年会費一括4千円（すまいる会費別）。本講座の特徴は通常作品講評に加えて、データー提出による個別添削あり。キャノン・府文化園・大仙公園・天神祭・写真誌・など入選者多数輩出中。

《あかさか写楽の活動》



春夏秋冬年四回日曜日13時から赤坂台自治会館で座学を行っています。今秋も社団法人関西まちづくり協議会のコンテストに入賞が10作品。あたたかな作品が特徴で関西一円の人々に評価されています。受講は、すまいるセンター会員登録の上お申し込みください。会長・志摩氏、事務局長・海野氏、お世話役・久家・塗田。

すまいる花の見守り隊の活動



桃山台小学校の三年生が種から育ててくれた花の苗のナデシコとルピナスを梅・美木多駅前区役所側の花壇に植えてくれました。

ご父兄の方、区長さんも見守ってくださいました。来年の春に咲く花です楽しみです。

ロータリー側の花壇にはビオラ、プリムラ、スノーボールに加えお正月を迎える葉牡丹をうえました。

いよいよ駅前の整備工事が始まり、本格工事になると花壇は撤去になりますが花壇が無くなる迄は花の見守りをします。

「すまいる花の見守り隊」は、堺市公園協会の協力を受け住みやすい環境作りを目指し地域の方々と共に駅前の花壇の世話をしています。

参加の希望がありましたら「すまいるセンター」まで問い合わせ下さい。

初心者健康麻雀

令和初の新年おめでとうございます。

本年も笑門来福で過ごせますように宜しくお願い致します。麻雀も和気藹々で楽しんでゆきましょう！

初心者だった方々も回を重ねる毎に少しずつ覚えてきて、ゲームを楽しみにされている様子です。毎回2卓がフル活用で12人に満たないときは、後ろで他の方の打ち手を見るのも勉強になると経験者の男性に説明を受け、学習されています。

時には男性の中に女性も混じって、テンポの良いゲームを行う事もあり、点数計算も男性に任せにするのではなく、表を見ながら確認し、符の数等を覚えつつあります。

昨年末には、数人の見学者も来られ、少しずつではありますが、人数増も期待しております。

1月は、16日(木) 22日(水) 30日(木)、2月は6日(木) 20日(木) 26日(水)。何れも13時30分～16時30分開催予定です。

高齢者生活支援住宅 美樹の園



～ こんな介護保険のサービス知ってます？ ～

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

さて、これまでも高齢者の「泊まり」ができるサービスについてイロイロご紹介してきました。今回はあまり知られていない介護保険の「泊まり」サービスについてご紹介します。

その名称は「小規模多機能型居宅介護」といいます。デイサービスとヘルパーとショートステイを一つにしたようなサービスです。普段はデイサービスを使いながら、たまにそのままショートステイでお泊まりも出来たり、ヘルパーとしてご自宅に訪問して介護を受けることも出来る、それぞれ「多機能」なサービス提供が特徴です。ただ、堺市には全域で20カ所余りしか事業所がないのと、一つの事業所で利用登録が29名までしか認められない「小規模」なところが、あまり知られていない理由かもしれません。

同じようなサービスに「看護小規模多機能型居宅介護」と「看護」の付いたサービスもあります。こちらはデイサービスにショートステイまでは同じですが、ヘルパーの代わりに看護のサービスが受けられます。堺市にはまだ9カ所しかありません。どちらのサービスも要支援～要介護の方が利用できます。ただ、看護小規模多機能型居宅介護の方が医療の必要性の高い、退院すぐの方や病状が不安定、重度の方向けのサービスと言えます。

また、このサービスに似たもので「お泊まりデイ」というものがあります。日中はデイサービスとして運営し、夜間は介護保険外のサービスとして宿泊できます。夜間のサービス内容は事業所によってまちまちですので、ご利用の際は良く確認するか、担当のケアマネージャーさんと相談しておくことをオススメします。

高齢者生活支援住宅 美樹の園は、ご近所のよろず相談所として、介護サービスの利用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・見学をお考えの際はまずお電話を。

9:00～17:00まで毎日受付けております。

槇塚台レストラン



10月26日土曜日、今年も槇塚台近隣センターにてハロウィンイベントが開催されました。

市大の学生さんやプール学院の先生がたの協力により趣向を凝らした演出でハロウィンを盛り上げてくれました。槇塚台レストランではパンプキンカレー、フライドポテト、スイートポテトを販売し大好評で、早くに売り切れてしまいました。

良い天気にも恵まれ、大勢参加してくれた子供達はとても楽しそうでした。

高倉台ルピナス



10月26日(土)には、「たかくらだいハロウィン」
として3回目のハロウィンイベントを行いました。仮装行列、紙飛行機選手権大会、大声コンテストなどを行いました。地域のボランティアさんや、堺東高校や大阪市立大学の学生さんなどたくさんの方にご協力を頂きました。

そのおかげで、色々な縁日や出店ができて、一日中楽しめるイベントになりました。皆様、本当にありがとうございました。

今回のイベントは、4月18日(土)の「ぱっぴーイースターたかくら」です。お楽しみに!!

みんなのマーケットるびなすでは、地域の子どもや、ご高齢の方をを支援する取り組みをしております。「るびなす みんなの食堂」では、中学生以下の子どもと、65歳以上の方は、100円でお食事して頂けます。多世代間の交流を図る場所になればと思っています。毎月第一土曜日の午前11時から午後2時くらいまでやっています。

今年も宜しくお願いします。

すまいるセンター忘年会



恒例の忘年会を開催し、皆さん楽しくすごされました。今年にはキャンドルナイトの日程に合わなかったため、目の保養はお預けになりましたが、皆さんに持ち寄っていただいた美味しいお料理に舌鼓。楽しい食事でも1年を締めくくる事ができました。

ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

総会のお知らせ

日時：2020年 2月16日(日曜日) 午前10時～

場所：すまいるセンター

※ 総会終了後、懇親会を予定しております。

(別途、参加費要)