

SA吹田通信 第45号

2007年2月

発行 SA吹田事務局 〒565-0806 吹田市樫切山 21-D-808 TEL/FAX 06-6876-1659

「健康な体はバランスのとれた食事から」

村松 章良(SA18期)

去る1月23日に開催された、第4回「SA吹田サロン」での健康講座のテーマです。

おなじみになった出前健康講座。今回は、吹田市立保険センターの管理栄養士 瀧澤侯衣先生に、食事バランスガイド(厚労省・農水省決定)をもとにした「高齢者の食事バランス」についての解説をしていただきました。実習もあって、日頃の食生活を15項目の設問でチェックし、次にその日に食べた朝食と昼食の献立を思い浮かべながら、それを主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つの食品要素に分けて食事の偏りがどうかの点検をしました。

私の傾向として、主食や主菜、それにご飯と肉に偏っていること、全体に分量が多すぎること、アルコールも多すぎることなど、改めるべき項目が多くあり、有意義な講座で勉強になりました。

高齢者の方へのアドバイス(講座資料からの抜粋)

- ・食事は楽しく(家族や仲間と) ・朝食は抜かない ・食欲が無くなったら主菜を
- ・良質のたんぱく質を ・野菜を取る工夫を ・適正体重に見合った食量
- ・食塩や脂肪は控えめに (詳細は吹田市立保健センターにお尋ねください)

「竹の子クラブ」に参加して

阿部 まり(SA17期)

「飛んだあー」と作ったおもちゃで嬉しそうに遊ぶ子どもたち。真剣に色をぬり、はさみで切っている様子、時間がかかっても気にしないでゆっくりと取り組んでいる子どもたちを見ながら、毎回短時間ですが、参加して学ぶことが沢山ありました。

長い間、子どもにかかわる仕事をしていますが、異年齢のグループの中で、身近な材料を使い、あっと驚き、目を輝かすと引き、本来持っている子どもたちの姿かなと思いました。

一月には、未熟な手品をやり、喜んでくれた笑顔に次回はもっとがんばらなくてはと自分に

いいきかせましたが。



八木さん(16期)が中心になって計画されていますが、準備されるまで大変な作業である

ことが回を重ねるたびにわかりました。

「竹の子クラブ」最終日にアンケートをした結果、年間通して、ほとんどの子どもが出席しており、とてもおもしろかったと答えていました。楽しみにしていたことがうかがえます。

子どもと一緒に参加しておられた若いお父さん、お母さんが親子で作るひとときを共有されていたことも良かったようです。

来年度から、居場所づくりに対して、吹田市からの助成金が打ち切られるとのことですが、

こういう取組みこそもっと予算をと願わずにはおられません。

アンケート結果は次のようになりました。

年間の人気作品（上位4件）

1. さらまわし
2. 風車小屋
3. がりがりとんぼ
4. サイコロキューブ

作りたかったもの

1. 紙飛行機
2. 竹とんぼ
3. 絵本
4. ポスト

「おたのしみ塾」歌体操教室

加藤 昌子(SA18期)

まちづくり市民塾「おたのしみ塾」は、SAグループ18と地域の皆さんを中心にした塾生と、その都度公募される会員によって毎月行われています。

2月度は南千里公民館での歌体操教室でした。イン吹田いきいき歌体操グループ代表の橋本一江さんを講師として迎え「SAグループ18」から船田・加藤の二人がお手伝いに付き、塾生と一般会員40数名を相手に楽しくも熱のこもった学習が展開されました。大きな声で歌を歌い、曲にあわせて体を動かす、会場は年齢を感じさせない若々しい雰囲気で大盛況でした。

歌体操に対する地域の皆さんの関心は高く、「吹田市報」で参加者募集がなされ、定員を超える応募があり、教室は満員で体操するのが少し窮屈に感じるほどでした。当日は吹田ケーブルテレビの取材もあり、ますます盛り上がりました。

会場へ来られている方々の真剣なまなざし、大きな歌声、元気一杯の動き、こちらの方が圧倒される思いでした。

これからも「グループ18」のメンバーの一人として「お楽しみ塾」の活動に参加したいと思っています。

「2007年度 SA吹田総会のご案内」

日時 4月23日(月) 13:00～17:00

場所 吹田市総合福祉会館

総会後に講演会「裁判員制度について」と歌体操を予定しています。

(日時は予定ですが、決定次第改めてご案内申し上げます)

2007年度の会員登録手続きをお願いいたします。

SA吹田通信45号にはさみこみの振込用紙により振込みいただくか、または総会当日に、会費1000円をお支払いいただき会員登録とさせていただきます。

(振込先=加入者名: SA吹田、口座記号番号: 00960-0-178393)

～ いきいき活動指導者研修会 ～

八木 秀雄 (SA16期)

昨年12月下旬、NPO法人シルバーアドバイザー・ネット大阪の三田進一氏から、大阪市学童保育指導員研修会で「手づくりおもちゃ」の作り方を指導するよう要請され、少しでもお役に立てばと思い参加いたしました。

研修会は、2月7日～2月15日の4日間ですが、13日の総合生涯学習センター（梅田）と、14日の難波市民学習センターの2日間をサポートさせていただきました。

両日共、手づくりおもちゃの時間は午後3時30分頃から約1時間ですが、午後2時には集合して、三田氏から今回のおもちゃづくり作品3点、「ストロー・ヒコーキ」「手まりぶんぶんごま」「ストロートンボ」の作り方、手順や要点の詳細な説明を受けました。

ネット大阪からは12～13名が参加、その中から講師3名、補助員、進行、記録等の役分担を決め本番に備えました。

参加された研修員は、13日が63名、14日が80名でした。グループ9班に分け7～9名にして、それぞれの班に補助員1名が付きましました。

材料については既にキットにされビニール袋に入れてあったものを使いましたが、数が多い

ので準備が大変だったと思います。

13日は天候も良く私は補助員を務め、午後5時には終わりました。翌日14日は朝から雨でしたが、熱心な研修員が多く参加されました。

三田氏の進行に従い、私は「ストローヒコーキ」の説明を演台でいたしました。普段簡単に思っているものでも、持ち時間15分でわかり易く説明し、かつ作って遊ぶところまでにするには、補充員の方のお世話なくしてはできませんでした。あとのおもちゃ2点については小原氏、吉川氏が講師をされました。

参加された研修員は若い学生と思われる方からご年配の方まで、また女性も多かったようです。おもちゃづくりの経験者は一割程度ですが、みなさん作ったおもちゃで遊ぶ段になると大はしゃぎ、よく飛んだときには大歓声があがりました。

講座室が狭く、終わった時には汗をかいていました。最後に主催者よりお礼の言葉を頂き、無事役目を果たすことができました。

今後研修員の方が小学校に帰られ、学童達に教えて楽しく遊んでくれるよう期待しております。ありがとうございました。

今後の活動拠点としての「くるくるプラザ」のご紹介

森 孝二 (SA18期)

老人総合センターの休館後の拠点として、吹田市千里万博公園4-3、「くるくるプラザ」で、ほぼ同様の活動ができますのでご紹介します。プラザ内にある「(財)千里リサイクルプラザ研究所」では、約60名の「市民研究員」が参加

して、環境に関連するプロジェクト活動をおこなっています。

この施設には270名が収容できるマルチホールをはじめ、講義室、会議室、和室、展示室など8つの貸室があります。吹田市在住者であ

れば市内の他の施設とほぼ同様の料金で借りることができます。利用率が低く、希望の時間に使えます。

更に積極的に施設を活用し、新たな活動を展開することができます。それには「市民研究員」になることです。当面は現在活動中のプロジェクトに参加することになりますが、適当な活動テーマが見当たらなければ「研究所を元気にする」プロジェクトに参加し、将来新たなテーマを立ち上げることもできます。「市民研究員」は施設や設備を無料で使用することができます。

ここには、印刷機、コピー機、カラープリンター、パソコンも備わっており、貸室以外に工房や研究室もあります。この施設を大いに活用し、新たな「夢」に向うことができます。

来る3月17日(土)10時から、施設の見学会を実施します。参加ご希望の方は、4階のエレベータホールにお越しください。また参加の方は事前に090-1717-2327(森)までご連絡ください。

最寄り駅はモノレール「公園東口」、徒歩2分です。

S A吹田 主な活動予定(3月~4月)					
月	日	曜	行 事		場 所
3	1	木	「やさしい日本語」北千里教室	10:00~12:00	北千里公民館
	4	日	第1回「吹田歌体操交流会」	13:30~16:30	千里市民センター
	4	日	まちづくり市民塾活動発表会	11:00~15:00	メイシアター
	6,13,20,27	火	「みのりの会」歌体操	10:30~11:30	つくも介護老健
	6,15,20,27		グループ「友楽」歌体操	10:30~13:30	吹田市老健施設
	7	水	第9回「ひがさいっ子ステーション」	13:00~15:00	東佐井寺小学校
	7	水	脳・五感を活性化する「華金塾」	13:30~15:40	未定
	10	土	おもちゃづくり市民塾	10:00~12:00	北千里公民館
	10,11	土日	いのっこまつり (土 10:00~16:00 日 10:00~13:00)		亥の子谷コミセン
	14,28	水	「みのりの会」歌体操	14:00~15:00	特養「いのこの里」
	15	木	「やさしい日本語」北千里教室	10:00~12:00	北千里公民館
	28	水	脳・五感を活性化する「華金塾」	13:30~15:40	未定
	28	水	「イン吹田」歌体操定例会・練習会	10:00~12:00	総合福祉会館
4	3,10,17,24	火	「みのりの会」歌体操	10:30~11:30	つくも介護老健
	3,12,17,26		グループ「友楽」歌体操	10:30~13:30	吹田市老健施設
	5	木	「やさしい日本語」北千里教室	10:00~12:00	北千里公民館
	11,25	水	「みのりの会」歌体操	14:00~15:00	特養「いのこの里」
	13	金	第10回「懐かしい歌声の集い」	13:00~16:00	千里市民センター
	18	水	脳・五感を活性化する「華金塾」	13:30~15:40	未定
	19	木	「やさしい日本語」北千里教室	10:00~12:00	北千里公民館
	23	月	S A吹田定期総会	13:00~17:00	総合福祉会館
	25	水	「イン吹田」歌体操定例会・練習会	10:00~12:00	総合福祉会館