

心ふれあい SA吹田通信 第 178 号

発行 SA 吹田 ☎ 06-6170-7281 〒564-0072 吹田市出口町 19 番 2 号 ボランティアセンター内
ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.html> ブログ:心ふれあいSA吹田

大阪府 SA 連協

恒例の歌体操フェスタ開催

SA吹田から5チームが参加

歌体操仲間 400 人超が集う

歌体操部会 藤川 安高

大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会(以下 SA 連協)主催でポーラエンドレス協賛のもと、「SA連協歌体操フェスタ 2018」が 3 月 23 日(金)午前 10 時 45 分より午後 3 時 45 分まで行われました。場所は大阪市東成区民センター 2 階大ホールの舞台上で吹田の 5 グループの「吹一歌体操同好会」と「SA吹田歌体操市民塾」を A・B に分けた 2 グループと養成講座生の「H&S」それから吹田高大同好会「なでしこ」が参加。演技曲は順に「おもちゃのチャチャチャ」「これから音頭」「港町十三番地」「一番音頭」「人生峠」「素敵なランデブー」「柔」「さんぽ」「花は咲く」「四季の歌」の曲で 70 名以上が参加しました。当日は府下北ブロック(淀川以北)10、中ブロック(淀川から大和川の間)6、南

ブロック(大和川以南)11 の健康、歌体操仲間 27 グループで参加者が関係者含め 400 名超えるという大盛会でした。

セレモニーが終わり時間の急ぐ中トップに「養成講座 H&S」が口火を切り演技が好スタート。様々なユニホームや趣向を凝らした小道具を使っの演技と舞台が広がったので舞台を一杯に使って繰り広げるグループもあった。そのため座席後方での広報ビデオ撮影に両端が画面に入らないという言葉を受けました。最後に会場の皆さんと一緒に「二人は若い」と「今日の日はさようなら」の演技をして予定のプログラムを終了しました。

今後とも歌体操活動に対してよろしくご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。



歌体操市民塾 B



SA 連協歌体操フェスタ会場



吹一歌体操同好会



歌体操市民塾 A



高大同窓会なでしこ



H&S グループ

平成 30 年度工作・おもちゃ教室計画

おもちゃ部会 小川忠夫

五年目が終わり六年目を迎えた工作・おもちゃ教室は 6 教室で開催し、毎月 280 名の子ども達が科学や物づくりを体験する教室となりました。1 団体としては全国的にも珍しい活動に成長しました。特にカラクリ・ロボット主体とした科学工作が、大人気で定員の 4 倍の申し込みがあり、1 教室増設して定員を 2 倍して対処しました。おもちゃ部会とおもちゃ学校卒業生が協力しあって運営していきます。会場は阪急山田駅前「夢つながり未来館」です。

① 科学実験教室 定員 50 名 第三土曜日午前

講師は高大子ども教室の専任講師にお願いし、かなり専門的な科学実験教室を開催しています。最近の若いお母さん達は、子どもが小さい時から科学に親しむことに大変関心があり、熱心に子どもを教室に通わせています。学校では学べない授業を学校外で勉強できることは親にとっても喜ばしい事ではないかと思っています。

② 工作 A-1 教室 定員 50 名 第三土曜日午後

③ 工作 A-2 教室 定員 50 名 第四土曜日午後

カラクリ・ロボットを中心とした科学工作は人気が高く、1 教室増設して希望者を受け入れました。電池やモーターで動く自動車やロボットは作った工作物で遊べるという魅力もあり子ども達に人気です。かなり材料費が高つくのですが、それを負担してでも参加したいという希望者は予想以上でした。

④ 工作 B 教室 定員 50 名 第一土曜午前

ロボット工作は材料費が高つくので、費用の安いクラフト工作と抱き合わせて、全体の費用を安くして、参加しやすくしました。ロボット工作とクラフト工作を隔週で行いロボット工作の魅力と、やさしいクラフト工作を楽しむことを狙ったものです。費用が安いという事も大きな要素だと感じました。

⑤ 工作 C 教室 定員 40 名 第二土曜午後

⑥ 工作 D 教室 定員 40 名 第一土曜午後

手軽で費用も安いクラフト工作も根強い人気があります。身近な牛乳パックや紙コップなどを使い小さな子供たちも作って楽しめます。夏休みおもちゃカーニバルや各イベントでも人気があるクラフト工作はおもちゃの入門コースとして大きな意味を持っています。



クラフト工作 D 教室



科学工作 A 教室



科学実験教室

SA 吹田の小学校での活動

～ SA の「おもちゃ作り活動」の原点～

SA 吹田のおもちゃ作りの活動は 12 期丹羽氏の北山田小、16 期八木氏の山三小から始まったのが「小学校の活動」の原点とされます。その活動が、各グループの活動に拡散し現在 10 小学校になっています。この活動はおもちゃ部会の活動のモデルとなっていて、ここから SA 吹田のおもちゃの活動が始まりました。各グループが独自に自主的に活動場所を開発してメンバーが継続的な活動をしています。今後更に拡充が見込まれます。

	小学校名	活動名	活度回数 /年	参加児童 /年	グループ名	責任者
1	東佐井寺 1 年	ひがさいつこ	8 回	160 名	K II クラブ	前田恭厚
2	東佐井寺 2 年	ひがさいつこ	8 回	240 名	SA グループ 18	熊田真也
3	東佐井寺 3 年	ひがさいつこ	8 回	180 名	K II クラブ	安田勝廣
4	江坂大池	大池サタデースクール	6 回	120 名	SA おもちゃ市民塾	河田晴一
5	片山	GOGO キッズ	8 回	270 名	エコおもちゃ市民塾	藤森重治
6	山一	にぎやかネット	8 回	160 名	SA おもちゃ市民塾	小北月子
7	北山田	にぎやかネット	8 回	240 名	SA おもちゃ市民塾	丹羽史朗
8	千二	わくわくタイム	7 回	210 名	SA おもちゃ市民塾	河田晴一
9	吹田東	太陽の広場	4 回	160 名	SA 吹田	丹羽史朗
10	山三	竹の子クラブ	9 回	270 名	K II クラブ	前田恭厚
11	岸一	岸一オープンクラブ	10 回	200 名	K II クラブ	松森一夫
12	吹二	太陽の広場	3 回	150 名	K II クラブ	前田恭厚

活動グループ紹介 シリーズ 6

「K II おもちゃクラブ」

記 前田恭厚

設 立 : 平成 23 年 3 月 26 日 設立。八木氏より山田第 3 小学校竹の子クラブおもちゃ教室を引き継ぐかたちで設立する。7 年目になる。

名 称 : K II おもちゃクラブ (高齢者大学校 2 期ワークショップ吹田班全員参加)

目 的 : 当初、山三竹の子クラブおもちゃ教室の運営と文化活動を目的とする。

活動拠点: 岸一地区公民館

活動紹介: 公民館・小学校・交流活動館・地域子ども会・大阪学院大学・地域のイベント参加

会員数 : 12 名

例 会 : 毎月 第 2 土曜日 13:00～16:00 創作おもちゃ発表と研鑽

入会連絡先 : 前田恭厚 ☎ & F a x 06 - 6385 - 7717

近 況 : 口コミや紹介でイベント情報を各地から頂き、多忙になってきた。また、心ふれあい SA 吹田関係のイベントや行事には全員が率先して参加を心掛けている。

会員の広場

私の健康法

加藤昌子 (垂水町 H18 年入会 SA 福祉)

私は市民塾で歌体操を始めて 9 年になりますが、そのほかにもう一つの楽しみがあります。ダンスを習い始めて 20 余年になります。始めるきっかけは吹田市市報での募集でした。呼びかけに目が留まり、これなら今から始めればルーティン (決まったステップ) もしっかりと覚えられるのではと思ったのが始まりです。基本からしっかりと指導して頂いたお陰で何とか今でも少しは足が動いていますが、教えて頂いてもすぐに忘れることが多くなりました。一緒に

いる仲間もそれぞれに年齢を重ねてきていますがお二人の先生が根気よく何度もご指導して頂き感謝しております。月に 3 回背筋を伸ばしリズムに合わせて体を動かすこと、そして仲間とのお喋り・足を動かせる限り続けることで健康を保たれるのではと思っています。歌体操もダンスも私にとっては素晴らしい健康法です。



歌体操の魅力

宮本典子 (垂水町 H27 年入会 歌体操)

市報「歌体操ボランティア養成講座」に参加しもうすぐ 4 年が過ぎようとしています。大きな声で懐かしい歌を唄い、脳トレ体操や全身を使った運動が出来、そして発表会の緊張感など、今までに経験したことが無かった事ばかりでした。私のようなシニア世代に必要とされる事を、学び楽しみながら「歌体操」が出来るので嬉しく思っています。

諸先輩方の丁寧で熱心なご指導のおかげで、

少しずつ出来るようになったと思います。仲間の皆様にも恵まれ、今日まで続けることが出来、感謝しています。

最近は「老人介護施設の歌体操ボランティア」の活動を先輩に教えていただきながら、活動を始めています。これからも健康であることを願い、もう少し歌体操の魅力に熱中したいと思っています。

手づくりおもちゃ

富田正明 (山田東 H28 年入会 おもちゃ学校)

自分で作ったおもちゃで遊ぶ子どもの表情は満足感に満ちており、生き生きしている。先日、孫と一緒に「サンダーバード 501」を作った。おもちゃ学校で頂いたレシピに絵を描き、折って切る。そして、ひもをつけるという簡単な作業である。一時間もかからずにできた。孫は大きな音を出して飛ぶ飛行機に感激をしている。音が出るおもしろさに夢中になり、時を忘れて遊ぶ。なぜ、こんなに面白いのか。それは自

分で作った「おもちゃ」だからである。そして、作ったおもちゃが音を出して飛ぶからでもある。また、自分でイメージしたものを描いて色を塗り、折り、切り、糊付けをする。など、手と頭、目などの五感を使って作る場所に大きな満足感や充実感があるからであろう。子どもが自分の力で創作するという事は、非常に大切であり、それを教えるのが大人の大きな役割だと考えます。

おもちゃ学校での思い

井上博之 (佐竹台 H27 年入会 おもちゃ)

おもちゃ学校 2 年目の卒業式を終え、おもちゃへの関心が一層強くなりました。

紙と紙・紙コップとストローのこすり合うことによる音、書いた絵を動かすことによる模様の変化、ゴムのねじれを使った動き、紙自身の反発力を利用した動きなど、すばらしいものが沢山ありました。これからはこれらを組み合わせたり、新しい発見を模索していきたいと思っています。

ただ、困っていることは、作品の整理・

保管です。4・5 個ぐらいいは何とかできるのですが、20 個を超えて箱に入れてしまっても箱が山積みになり保管に苦慮しています。また、牛乳の空パック、ティシュペーパーの空箱、果物の種、拾ってきた葉っぱ・木の実など、あふれかえっています。家人からは「いつきれいにするの」とばかり言われています。同じ環境の人も同じ悩みを抱えています。これから長く続けていくためにも考えなければならない課題です。

◆ご参考に◆ SA ハウスをご存じでしょうか？ 各種の工作設備を備え、おもちゃや材料などを保管できる場所でもあります。活用方法はあります。 (編集者註)

わたしのモットー

松川 裕 (山田東 H17 年入会 SA 地域)

現役時代は全くの会社人間で、地元の皆さんとは殆どお付き合いする機会がありませんでした。これではいかんと思い、リタイアを機に老犬と SA 地域活動を受講しました。

ボランティア活動は地域密着でとの思いから地活を専攻。その後 SA 吹田に入会。高齢者施設などで活動する機会が多く、そこで感じたことは脳活と体力維持は絶対必要だということでした。SA 受講者の中に 30 数年太極拳を続けており、大阪代表選手として全国大会にも出場されている方がおられ、この方に教わって以来太極拳は今日まで続けております。近頃はストレッチに時間をかける健康太極拳で、肩・腰・膝・股関節などをしっかりほぐします。現在のメ

ンバーは SA17 の皆さんです。一説によると、現在は 40 年前の 60% しか身体を動かしていない運動不足だそうです。運動して筋肉銀行を減らさないよう、特に脚力は鍛えたいものです。緩慢な動作で歩幅を狭くしたロボット歩きはいけません。歳をとることを老いると考えるので進歩したと考えるかと思っています。近頃「老年的超越」という文字を目にします。90 歳を超えると穏やかな幸せを感じるのだそうで、まさに人生 100 年時代です。これからは健康長寿を目指して「一怒一老一笑一若」(一度怒れば一つ歳をとり一回笑えば一つ若くなる) をモットーにしていこうかと考えております。

バラを育てています



石田道子 (江坂町 H26 年入会 歌体操)

友人から庭先の大輪のバラを頂いたのがきっかけでした。大鉢を 14 鉢育てています。シーズンにはいろいろな種類を切り花にして飾ったりご近所にも差し上げて喜ばれています。根元から出るシュートを大切に育てて、もう 4 代目になるものもあります。

愛好家にも育て方が珍しいと言われます。でも、毎年土替えが段々きつくなってきました。35 年前からの木々、自分の姿をみているようにみえて、愛おしく大切に育てています。

2018 年度 (平成 30 年度) 総会のご案内

日時: 2018 年 4 月 23 日 (月) 10:00~ (受付開始 9:30~)

場所: 吹田市千里市民センター 2 階大ホール (阪急南千里駅スグ)

内容: 午前; 総会と部会活動報告 午後; フェスタ 2018 ワンコインパーティ
部会のパネルやおもちゃ展示、会員の作品展示など。

総会への出欠 (委任状) 投函はお早めをお願いします。

4 月度活動予定

SA吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
4月4日(水)	10:00~12:00	おもちゃ部会	丹羽史朗	市立総合福祉会館
4月9日(月)	10:00~12:00	広報部会	小川忠夫	SAハウス
4月13日(金)	10:30~12:30	役員会	藤川安高	アイワステーションビル
4月13日(金)	12:30~13:00	福祉部会	沖村史生	アイワステーションビル
4月16日(月)	10:00~12:00	歌体操部会	加藤昌子	夢未来館リハーサル室1
4月23日(月)	9:30 受付~	総会及びフェスタ2018	藤川安高	千里市民センター
4月27日(金)	10:00~12:00	印刷/ブロック部会	小川・沖村	亥子谷コミュニティセンター
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
4月5日(木)	14:00~16:00	おもちゃ研究会	畑 貞造	夢つながり未来館
4月7日(土)	10:30~12:00	おもちゃ B 教室	鬼頭兼義	夢つながり未来館
4月7日(土)	14:30~15:30	おもちゃ D 教室	畑 貞造	夢つながり未来館
4月10日(火)	10:00~12:00	おもちゃ学校(開講式)	小川忠夫	夢つながり未来館
4月14日(土)	10:00~12:00	おもちゃ C 教室	新井 憲	夢つながり未来館
4月21日(土)	11:00~16:00	おもちゃ A-1 教室	小川忠夫	夢つながり未来館
4月22日(日)	14:00~15:00	おもちゃを作ろう	丹羽史朗	北千里図書館
4月28日(土)	10:00~12:00	おもちゃ A-2 教室	堀 忠昭	夢つながり未来館
4月24日(火)	10:00~12:00	おもちゃ箱・未来定例会	畑 貞造	夢つながり未来館
歌体操関係	時 間	内 容	担 当	場 所
4/3・10・17・24 5/1	いずれも火曜 13:30 ~15:30	第 6 回歌体操ボランティア養成講座	加藤昌子	吹田市立総合福祉会館 1F 集会室
4月10日(火)	10:00~12:00	歌体操 H&S グループ	加藤昌子	夢未来館リハーサル室
4月24日(火)	10:00~12:00	歌体操 H&S グループ	加藤昌子	夢未来館リハーサル室
市民塾関係	時 間	内 容	担 当	場 所
4月 3 日(火)	10:00~12:00	歌体操介護予防市民塾	加藤昌子	夢未来館 4F①②③室
4月14日(土)	10:00~12:00	SA吹田おもちゃ作り市民塾	丹羽史朗	北千里公民館
4月17日(火)	13:30~15:30	エコおもちゃ作り市民塾	小川忠夫	SAハウス
4月17日(火)	10:00~12:00	歌体操介護予防市民塾	加藤昌子	夢未来館 4F①②③室

◆編集後記◆

今月号も「会員の広場」への投稿ありがとうございました。ご自分の健康法、趣味、思いなど多岐にわたる投稿、毎回楽しみにして編集させていただいております。桜も終盤となり新年度改めて目標を持って前進したいと考えます。(a. m)