

心ふれあいSA吹田通信 第185号

発行 SA 吹田 ☎ 090-5015-8597 〒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

古江台小学校国際交流授業

記:内田 (SA参加者水本・黒川・内田)

10月10日(水)3・4時限に、国際交流授業のトップに古江台小学校に行かせていただきました。今年度は5年生3クラスの子供達に韓国の留学生男子テ・ヒョンドク、ブラジルの日系3世のハラダ・ラリサ・ユミ、エルサルバドル(南米)からレネ・アレハンドロと3氏による自国紹介など、持ち時間30分間の交流授業を各クラスでしました。留学生は子どもの質問に答えたり、子供のころの遊びを教えたり楽しく授業をしました。1番人気は韓国の留学生でとても秀才、そして韓国の給食(写真あり)の豪華さにびっくりしていました。担任の先生や校長先生からも質問、学校の始まる時間は朝7時にびっくり、楽しい授業ができました。

エルサルバドルの手たたき
遊びで一緒に楽しむ



エルサルバドルのレネさん



昆虫本を持参 ブラジル
ユミさん



韓国 テ・ヒョンドクさん
が自国紹介

高大在校生「修了後の活動の場」説明会で歌体操

説明会場： アネックスパル法円坂(教育会館)7F なにわのみやホール

日 時： 平成30年10月12日(金)

記 藤川 安高

午後1時15分、和田理事長の挨拶あと13時25分から各ブースの「校友会」から1番、高大同窓会推進協議会の担当がパワーポイントを使った説明から始まった。2番は府SA連絡協議会の新鞍理事長の説明に入り、パフォーマンスとして僅かな時間だが歌体操を会場の皆さんに披露した。加藤さんと二人で在校生「金曜コース教科」260余人にアピールしました。どのようにすれば関心を持ってもらえるか考え、ただ演技するだけだったらいいのだが折角のチャンスでもあり何とかしたいという気持ち

がありました。でも時間が立つのは早いもので「時間です」とタイム係の合図で終わりました。3番目、SAネット大阪、4番目、同期同好会の説明が続いた。そして説明会終了の後、在校生の各ブースへの問い合わせは少ないような気がしました。



会長コラム

今井 正三郎

“1日の適度の飲酒量—ビールロング缶1本(500ml)” 私は食道がん切除の治療(内視鏡による切除は手術と言わず治療と言います)を終えて、1か月後の医師面談で、食道がんでは飲酒する人は再発の恐れがあります。毎日、日本酒一杯程度に控えてくださいと言われました。そこで適度の飲酒量について調べました。

酒好きは適度の量の酒は食欲を増進させ、健康にいいと主張する論拠として、中国の王朝「新」を建てた王莽(おうもう)が塩、鉄、酒の円滑な流通を命じた中の「酒は百薬の長にして、嘉(よ)き会の好(よしみ)なり」という句に拠っています。

しかし、最近の研究では“適度の飲酒でも脳の海馬に影響を及ぼしている”と述べています。”1週間に14～21杯の飲酒を数10年にわたり続けた男女は一切飲酒しない人に比べて、海馬が委縮する可能性が2～3倍高い”と述べています。海馬というのは”記憶や自らの位置の把握などを司る脳領域”です。ここでいう飲酒1杯というのは10mlの純アルコールを含む量(大きなグラスのワイン1杯、アルコール5%のビール500ml、ウイスキーショートグラス1杯)です。厚生労働省は平成25年開始された「健康日本21(第2次)」で、“生活習慣病のリスクを高める飲酒量”を1日あ

たり純アルコール摂取量が男子40g以上、女性20g以上と定義しています。サントリーのDRINK SMARTでは次のように示しています。ビール:ロング缶1本(500ml)、日本酒:1合(180ml)、焼酎:グラス1/2杯(100ml)、ワイン:グラス2杯(200ml)、チューハイ:缶1本(350ml)平成14年8月2日法律第103号「健康増進法」の第2条(国民の責務)、国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないと、健康維持を国民の義務としており、自治体や医療機関などに協力義務を課しています。今後、健康に関する情報を発信し、会員皆さんが健康維持に努めて頂くための礎になれるように致したいと思っています。

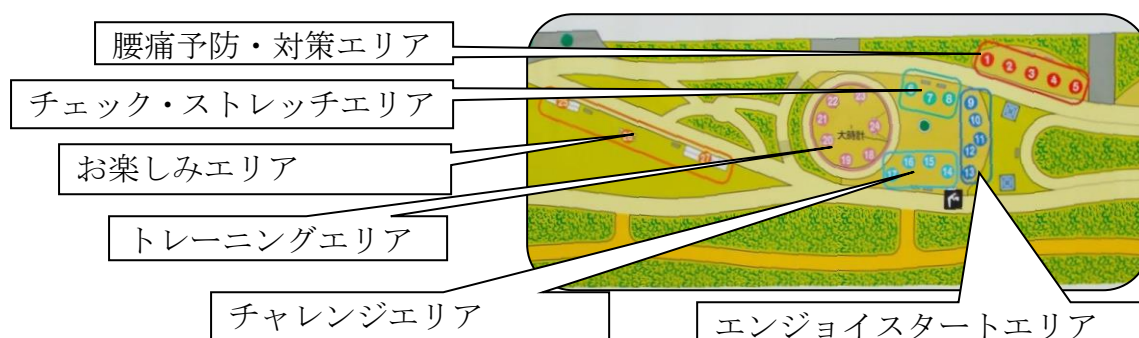


11月の花:菊(花言葉は真実)

健都レールサイド公園に健康増進広場がオープン

地元ホット情報

JR吹田と岸辺間の緑地に広大な健都レールサイド公園がありその中央部に健康増進広場がオープン。六つのエリアに27種類の健康器具が設置されており、全てに使い方の説明看板が設置されています。老若男女を問わずいつでもどなたでも自由に使えます。特に高齢者の私達にはうれしい施設ですヨ。是非体験してみてください。



会員の広場

私と「おもちゃ」との関わり

前田 恭厚 H22

高大在学中、八木氏が主宰する山三小学校竹の子の子クラブ「おもちゃ教室」の見学をし、おもちゃ作りを通じて子供たちとコミュニケーションが持てることに感銘し、以後おもちゃ作りにはまってしまった。後にKⅡがたけの子クラブを引き継ぎ、早いもので八年目になった。KⅡも設立八年目になり活動範囲も徐々に広がり、地域に密着しつつ現在に至っている。勿論、自分一人では何もできず仲間の協力や力添えが大きな励みとなり、現在は月平均三回程度の催し事に参加している。しかし、昨年六月肺癌の手術を受け1ヶ月の入院を余儀なくされ、退院後は仲間に迷惑をかけながら注



玉乗りピエロ



鳴き雀

意し、ボチボチと参加している。今後も足手まといになり仲間に迷惑をかけながら控えめに活動をしていきたいと思う。KⅡの皆様、おもちゃ部会の皆様、今後ともよろしくご指導のほどお願いいたします。

雜 感

永江 道子 SA17 期

人生、百年時代という言葉が話題になっている昨今、セカンドライフが非常に長くなり、長寿はおめでたい事です。長くなる老

後に不安が付きまといます。以前、目にした言葉が時々私を励ましてくれています。

あしたでも百まででも

風香の詩

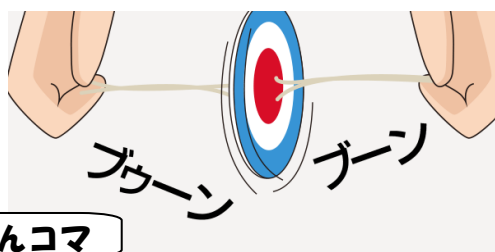
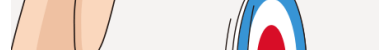
あした 死んでも いいように 食べたいものは 食べておこう
百まで 生きても いいように 会いたい人には 会っておこう
考え 考え 生きて いこう やりたいことは やっておこう
百まで 生きても いいように 少しは貯金も しておこう

おもちゃ作り雑感

新井 憲(トイスクール吹田)

世代間交流おもちゃ学校の1期生（2015年3月卒）の仲間たちとおもちゃ作りこども教室を運営する活動を続けて2年半になります。先輩達を講師にお願いせず持ち寄ったアイデアをもとに試作し自分達で計画を立て行っています。メンバーにはいろいろな地域活動をしている人達がいる心強いグループです。子どもたちへの参加募集や応募のまとめなど、まだまだお世話になっていることの多いクラフト工作の教室をこれ

からもどのように続けていけるのか 検討を迫られるいろいろな課題に挑戦してゆきたいと思っています。工作や遊びを楽しむおもちゃを期待して出席してくれる子どもたちのために……。



ぶんぶんコマ



お知らせ欄

11 月 14 日にS A 吹田会員の『パークゴルフ懇親会』を開催します。

これは 6 月大雨の為中止となっていたのを、この度開催することになりました。皆様には日ごろから地域貢献でご活躍されご多忙と存じますので、晩秋のひと時を会員同士で楽しく懇親しようではありませんか。申込先は下記欄に記載の通りで、**奮ってご参加ください。**

心ふれあいS A 吹田 11 月の主な予定

S A 吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 2 日(金)	10:30~12:00	30 周年実行委員会	今井正三郎	総合福祉会館
11 月 9 日(金)	10:00~12:00	役員会	今井正三郎	総合福祉会館
11 月 9 日(金)	9:30~10:00	広報部会	笹原義正	総合福祉会館
11 月 14 日(水)	9:00~14:30	パークゴルフ懇親会	今井正三郎	万博パークゴルフ場
11 月 30 日(金)	10:00~12:00	印刷／ブロック会議	笹原/沖村	亥の子谷コミセン
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 7 日(水)	10:00~12:00	定例会議	丹羽史朗	総合福祉会館
11 月 10.11 日	10:00~16:00	いのっこ祭り	丹羽史朗	亥の子谷コミセン
歌体操部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 16 日(金)	12:00~16:00	S A 連協北 B 歌体操	藤川安高	箕面サンプラザ 8 F
11 月 19 日(月)	10:00~12:00	定例会議	加藤昌子	内本町コミセン
国際交流部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 15 日(木)	10:30~13:00	小学校国際交流授業	内田格子	青山台小学校
11 月 24 日(土)	10:00~12:00	定例会議	内田格子	千里NTプラザ 5 階
11 月 27 日(火)	10:30~13:00	小学校国際交流授業	内田格子	千里第二小学校
福祉部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 2 日(金)	13:40~15:15	小学校福祉授業	沖村史生	千里第三小学校
11 月 9 日(金)	12:30~13:30	定例会議	沖村史生	総合福祉会館
11 月 15 日(木)	12:30~15:05	小学校福祉授業	沖村史生	千里みらいゆめ学園

《編集後記》

11 月は紅葉が始まります。

落葉樹は身の保全の為、葉に栄養をストップさせたりして葉を見事に染め上げてとなり私たちに喜ばせます。

『落葉樹さん最後までありがとう』ですね。

右の写真は北千里の三色彩道の紅葉です。

印刷が青黒の 2 色刷りなので、心で感じて下さい。

笹原

