心ふれあい SA吹田通信 第 189 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

吹田市福祉協議会福祉大会

SA 吹田の会員三氏表彰される

中西佐和子さん・沖村史生さん・藤森重治さん

平成 31 年 1 月 26(土)に開催された「吹田市福祉協議会福祉の福祉活動に活躍され地域の大会で表記の三氏が福祉功労者として表彰されました。当日はボランティアセンターの 30 周年記念誌も発刊され盛大な大会で、多数の功労者が表彰されました。

中西佐和子さん

永年にわたり、民生委員や地域の福祉活動に活躍され地域功労者として表彰されました。

沖村史生さん

介護支援・アドプトロード・ボランティア連絡会などの活躍で表彰されました。

藤森重治さん

子ども達に楽しいおもちゃ作りを教える活動とボランティア連絡会の活動も認められたものです。

福祉教育授業（高齢者疑似体験）

福祉部会長　沖村　史生

南山田小学校(車いす体験)に続き、2 月 6 日　岸辺第二小学校にて 6 年生 3 クラス 86 名に対して高齢者疑似体験授業を実施しました。ＳＡ福祉部会員は 7 名が参加。

「高齢者はどんな体になるのだろう」

始めに先生をモデルに「体験セット」の装着方法を説明!!　**体験基本セット：①足首用おもり(足の動作の変化や左右の平衡感覚の変化) ②ひざ用サポーター(ひざ関節の動きにくさ) ③手首用おもり(手の動作の変化や左右の平衡感覚の変化) ④軍手袋(手指の感覚の低下や不自由な動作) ⑤ひじ用サポーター(ひじ関節の動きにくさ) ⑥視覚障がい体験ゴーグル(高齢になったときの視覚の変化) ⑦イヤーディフエンダー(高齢化の聴覚の変化)**

説明後 10 グループ(1 グループ 8～9 名)に分け、5・6 時間目連続で実施した。

今回は 6 年生が対象であり、実技に入ると真剣に取組み**「さすが 6 年生」**だと感心させられた授業であった。

会員の広場

おもちゃ学校に入学して

稲田 和子　H27 年おもちゃ学校生

今年で三年になり、三年目の四月から「おもちゃ工房“ゆめ”」として、三期生は「A-2 教室（ロボット作り)」を担当することになり、今期も後 僅かとなりました。私は毎回は参加出来ないのですが、優先して参加するようにしています。最初は教える事に不安もありましたが、皆と一緒なので何とかなる気持ちで向き合いました。余裕で作り、皆の出来るのを「次まだかな～　早く次に進みたいな」と待っている子、時間ぎりぎりに頑張って作っている子等々、いろいろな表情の子ども達に囲まれて、教えているつもりが教えてもらう事も沢山あります。色々な事を肌で感じ、少しは成長したかなと思っているこの頃です。これからも自分で作った作品を嬉しそうに持って帰る子ども達を見たく、班長はじめ三期生の方達と一緒に楽しく学んで行きたいと思います。

笑いヨガとの出会い

林田　弘子　高大 1 期 SA 地域

5 年程前に友人に誘われて新大阪の「笑いヨガクラブ」に 2 回通いましたが続けていませんでした、友人はリーダー資格を取っていましたのでボランティアグループ「友楽」で歌体操に加えて一緒に活動していました。其の友人が今度はケアマネージャーの資格を取り勤務する事になりボランティアが出来なくなりました。「笑いが健康に良い」と浸透した時でしたので仕方なく私がリーダー資格を昨夏に修得、ボラ連を通じて地域福祉委員会からの依頼が多くなりました。

今年の 2 月 25 日（月）には「大阪府市町村ボランティア連絡会」からの依頼で「平成 30 年度研修交流会」にて活動報告をさせて頂きます。ボランティアを減らそうと思っていたのが逆に増えてしまいました。

健康コラム

塩分過剰が高血圧を招く…減塩に取り組みましょう!

健康マスター(日本健康生活推進協会)　笹原　義正

日本人の食塩摂取量は約 10ｇと、ＷＨＯ(世界保健機関)の 1 日の食塩摂取量目標値 5ｇ未満を大きく上廻っています。塩分過剰は体内に塩分や水分がたまり高血圧になります。高血圧によって血管に負担がかかり続けると次第に血管の壁が硬く厚くなり⇒動脈硬化になります。更にコレステロールの塊といった要因を含めて血管の内腔が狭くなると血流が悪くなったり、血管が破れて血栓ができたり、血管が詰まったりして重大な病気を引き起こします。動脈硬化は全身の血管に起こり、脳や心臓そして腎臓などに様々な症状を引き起こします。**厚労省 2015 年度の一日の食塩摂取量目標値**である**「男性は 8g 、女性は 7g 未満」**に取り組み健康で長生きしましょう。

参考まで主な塩分濃度は次の通りです。

♦小さじ一杯当たりの塩分量

塩分…5.9g	味噌…0.7g
醤油…0.9g	ウースターソース…0.5g

♦外食で塩分量の多い料理名

ラーメン(スープを飲み干す)…6.0g	
牛丼(並盛)…3.8g	焼きそば…5.1g
チャーハン…2.6g	寿司(醤油あり)…3.3g

新年度に向けて新しい活動が始まる!!
2019 年度世代間交流おもちゃ学校

おもちゃ副部会長　小川　忠夫

世代間交流おもちゃ学校も 5 年間の活動を終え、新しい年度に向けて活動の準備を進めています。5 年前におもちゃの活動を継続発展させるためには、子ども達におもちゃ作りを、教える人材を育てることが必要と思い、世代間交流おもちゃ学校を設立しました。それから 5 年、累計 100 名の卒業生を輩出するほどに発展してきました。今ではおもちゃ部会の中核体として活動を担っています。

現在、新年度の受講生を募集しています。初めて 30 人を超える応募がありました。吹田市内からの申し込みは当然として、堺市、東大阪市、豊中市、箕面市、池田市など多くの吹田市以外からの申し込みがあります。一時間半もかけてわざわざ通学される方に感謝しています。

おもちゃ学校の運営体制も刷新され、5 年間学校長を務めてきた小川忠夫が退任し、おもちゃ学校 1 期生の新井憲が新しく就任することになりました。カリキュラムも一新され新しいおもちゃ学校が展開されます。

おもちゃ学校の卒業生がおもちゃ教室を開催
各期の卒業生が毎週土曜日に!!毎月 200 が学ぶ!!

毎週土曜日に各期の同期会がグループを作り、おもちゃ教室を下記の通り開催しています。毎月の新しいレシピをつくり、1 年間、子ども達におもちゃ作りを教えています。

新年度の受講生を募集したところ、300 名を超える応募がありました。不思議なことに、受講料が 1000 円/回の教室から埋まり、受講料が低い教室ほど苦戦して居ます。今後クラフトおもちゃの魅力をどうアッピールするかが課題となっています。

NO	教室名	内　　容	開催日	時間	受講料	担当グループ	担当者
1	科学実験教室	科学実験を楽しむ	第三土	10:30～	1,000/回	SA 子ども活動塾	小川忠夫
2	工作 A 教室	カラクリ・ロボット	第三土	14:30～	1,000/回	SA 子ども活動塾	小川忠夫
3	工作 B-1 教室	クラフト+ロボット	第四土	14:30～	500/回	3 期生	堀　忠昭
4	工作 B-2 教室	クラフト+ロボット	第一土	14;30～	500/回	4 期生	鬼頭兼義
5	工作 C-1 教室	クラフトおもちゃ	第二土	14:30～	300/回	1 期生	新井　憲
6	工作 C-2 教室	クラフトおもちゃ	第一土	14:30～	300/回	2 期生	畑　貞造

お知らせ欄

SA 連協歌体操フェスタ 2019 のご案内

3 月 14 日(木) 10：45～16：00
メイシアター中ホール(2 階)にて

今回は SA 吹田が当番で、大阪府内の歌体操グループが集結しての歌体操フェスタを開催致します。一般席もありますので感心のある方はお越しください。

副会長　藤川安高

SA 吹田総会・30 周年式典・フェスタへのご出席依頼

来る４月 25 日にメイシアターレセプションホールにて開催されますSA 吹田 2019 年度総会、創立 30 周年記念式典及びフェスタ 2019 と催しが３っもあります。是非会員の皆様方にも多数参加して頂き、ご一緒に楽しんで催しを盛り上げて頂きますようお願い申し上げます。

今月は SA 通信にそのチラシを一緒に配布しますのでご覧になってください。

広報部

心ふれあいＳＡ吹田　３月の主な予定

ＳＡ吹田全般	時　間	内　　容	担　当	場　　所
３月１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
３月８日(金)	10:00～12:00	役員会	今井正三郎	総合福祉会館
３月 13 日(水)	9:45～12:00	パークゴルフ懇親会	林田弘子	万博パークゴルフ場
３月 29 日(金)	9:30～12:00	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**
３月６日(水)	10:00～12:00	定例会議	丹羽史朗	総合福祉会館
歌体操部会	**時　間**	**内　　容**	**担　当**	**場　　所**
３月 18 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**
３月 23 日(土)	10:00～12:00	定例会議	内田格子	千里ＮＴプラザ５階
福祉部会	**時　間**	**内　容**	**担　当**	**場　　所**
３月８日(金)	12:30～13:30	定例会議	沖村史生	総合福祉会館

≪編集後記≫

万博では梅祭りが始まり早咲きの梅が咲き誇っています。
早春を訪ねての小旅行される方々も多くなるのではないでしょうか。
私も先日、イノシシ神社として有名な京都の護王神社と迎賓館、
北野天満宮と散策してきました。　YS