

# 心ふれあい SA吹田通信 233号

発行 SA吹田  
ホームページ  
ブログ

☎ 090-2064-6989 手塚 之博 tezuka.yukihiro@gmail.com  
<http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/>  
<https://toycarp.blog.fc2.com/>

## 福祉部会

### 福祉授業活動再開

#### アイマスク体験 10月28日

2日前に視覚障がい者の体験談-点字学習をされた江坂大池小学校5年生70名を対象に実体験としてアイマスクの体験授業を行いました。

アイマスク・白杖を使用して5階から4階へ階段をおりて、また5階へ戻るといった内容です。

手作りアイマスクで目隠しをして頭の中で校内図を描き、同行者の声掛けを頼りに慎重に歩みを進めて階段の段数を読む子もいました。

今後歩行困難な人の手助け活動がすぐにできることを期待します。 神保隆之 記



二人一組で  
アイマスクと白杖を使用

### 福祉部会研修会

#### 「健康のバロメーター あなたの腸年齢は？」

高齢者生きがいセンターで近畿中央ヤクルト販売(株) 管理栄養士 小寺実里講師を迎えて「腸内環境を整える」の研修会を開きました。

腸は500種以上の細菌の働きで食物を消化し、栄養吸収・薬効生理機能・老化・発ガン・免疫・感染などに影響力がある敏感な消化器で、腸内細菌は大きく善玉菌(ビフィズス菌。乳酸菌)2 悪玉菌(大腸菌。ウェルシュ菌)1 中間菌7 で常に我々の健康を守っています。高脂肪、繊維質が足りない食生活、運動不足などで腸内バランスが崩れ重大な病気につながる場合があります。腸年齢は実年齢に関係なく毎日の排便によって、ビフィズス菌などの善玉菌も排出されていく事や不規則な生活習慣により、若い世代も腸年齢の老化が見られます。

腸年齢の老化防止は快食・快眠・快便を行うことです。



# 歌体操部会 第11回歌体操ボランティア養成講座

春に続き2回目の養成講座です。

今回は若い方が3名位おられます。歌でも案山子・里の秋りんごのひとりごと等の歌は知らないと言われました。

昔からの童謡唱歌歌謡曲などボランティアでよく歌う曲で知らないと言われるものもありました。

これからは歌唱も考えないといけないかも知れません。

しかしやはり童謡唱歌などは受け継いで欲しいので取り入れながら考えていきたいと思っています。

参加者は皆さん明るく、いつも場を和やかに楽しく盛り上げてくださいます。私達もその雰囲気になんと入り込み、気を張らずにすることが出来て嬉しいです。

楽しい、体を動かして楽になり軽くなったと言われます。

今の時間をひとつひとつ大事にしたいと思います。

柏原律子 記



## 大阪府 SA 連協 北ブロック歌体操交流会に参加

11月8日(火)大阪府SA連協北ブロック歌体操交流会が、茨木市福祉文化会館でSA茨木・SA高槻・SA吹田の歌体操7グループの参加で開催されました。100人以上の方が集まりコロナ禍の中で、充分練習も出来なかったと思いますが、皆さん元気で久しぶりの舞台を楽しまれている様子でした。

SA吹田でも、今回初めて参加の方があり感想を聞いてみると、「楽しかったです、凄いですね!」と嬉しい答えが返って来ました。

お世話になったSA茨木の方々、有難うございました。

福田英子 記



SA吹田H&Sグループ



SA吹田歌体操市民塾



千里サークル歌体操



高大同好会なでしこ

# 国際交流部会

## 小学校での国際交流授業始まる！

国際交流部会の「小学校での交流授業」を11月は古江台小学校、東佐井寺小学校、青山台小学校で行いました。ブラジル・タイ・インドネシア・香港からの留学生が参加してくれました。ブラジルではポルトガル語が公用語で「コロッケ」はポルトガルから伝わった言葉との説明に驚いたり、タイ語の文字で名前を書いてもらって喜ぶ子供たち、インドネシアの島の多さや人口の多さ（世界4位）にビックリ！東佐井寺小学校では子供たちから合唱「星の大地に」のプレゼントが。留学生にとっても日本での楽しい思い出になることでしょう。

今年度はあと5校で行います。手塚之博 記



## おもちゃ部会 グループ活動紹介 その3

### 子ども工作 B-5 教室 【トイラボ7】 岸本知子

2022年3月、おもちゃ学校（吹田校）第7期生として卒業しました。

そのうち17名が「トイラボ7」というグループを結成して引き続きおもちゃ作りの研究、また小学生を対象としたおもちゃ作り教室を毎月一回開催しています。

B-5教室は34名の子どもと大迫力の教室ですが、これまでに5回の教室を先輩方の協力のもと開催し、楽しさと苦勞をメンバーとともに経験することが出来ました。

個性あふれるメンバーのアイデアや技術をどんどん取り入れ、子ども達が夢中になれるクラブおもちゃや手作りロボットを開発することを目標としています。子ども達の達成感と笑顔が我々の活動の何よりもの活力となっています。

いつもながら子ども達の発想力には驚かされますがさらにワクワクして挑戦してもらえるように「トイラボ7」は今後も「SDGsおもちゃ作り」を目指します



B-5 教室スタッフ



3



牛乳パックカメラ



## 会員の広場

おもちゃ部会

藤森 重治

歌体操部会

中西 佐和子

この頃大変な世の中です。コロナもすつきりせず、ボランティア活動もままならず、時間は止まることを知らず、早く進むような感じで寂しい心境です。外出も控えめの自粛中で何か良い面がないかと考えたとき、本を読むとか整理整頓ができるのではと思いました。そして頭の中の整理が必要ではないかと...そこで少し

シルバー川柳を紹介させていただきます。

- ★ 3時間待って病名 加齢です
- ★ 目覚ましのベルはまだかと起きて待つ
- ★ お若いと言われ帽子を脱ぎ忘れ
- ★ 誕生日ろうそく吹いて立ちくらみ
- ★ ボランティアするもされるも高齢者
- ★ 歩こう会アルコール会と聞き違い
- ★ 起きたけれど寝るまで特に用もなし

子どもの時から風邪をひき高熱をよく出しペニシリン子でした。社会人になっても真夏でも熱を出し、我が子より風邪をよくひき、あだ名が「風邪の神さん」と言われていたが縁あってSA吹田に入会しました。

行動範囲が広くなり、今迄知らなかった吹田市内を自転車で歌体操、バルーン等会員の皆さんと施設、学校へボランティアに行くようになり、いつの間にか皆に「元気やね」と言われあだ名も返上できました。

又、地域の高齢者居場所づくりのボランティアにも週1回行きお茶を出しお喋りしたり、歌体操もしてもらったり、「行くところと、居場所があるのはホッとでき安らぐ」と嬉しそうに言われ、SA吹田に入り私も心身ともに変わりました。

## 12月予定表

SA吹田全般	時間	内容	担当	場所
12月 10日	13:30~	役員会	手塚之博	高齢者生きがい活動センター
12月 23日	9:00~	SA通信印刷	熊田真也	総合福祉会館
おもちゃ部会	時間	内容	担当	場所
12月 7日	10:00~	定例会	長澤慎治	総合福祉会館
12月 1日	14:00~	おもちゃ研究会	畑 貞造	夢つながり未来館
12月 12日	9:30~	ロボット研究会	長澤慎治	総合福祉会館
12月 13日	10:00~	おもちゃ学校	新井 憲	夢つながり未来館
歌体操部会	時間	内容	担当	場所
12月 19日	10:00~	定例会	柏原律子	内本町コミュニティセンター
12月 6・20日	10:00~	市民塾例会	加藤昌子	夢つながり未来館
12月 13日	10:00~	H&S例会	梅林泰子	内本町コミュニティセンター
12月 27日	10:00~	H&S例会	梅林泰子	夢つながり未来館
国際交流部会	時間	内容	担当	場所
12月 16日	13:00~	定例会	手塚之博	Zoom
福祉部会	時間	内容	担当	場所
12月 15日	10:00~	定例会	神保隆之	夢つながり未来館

編集後記 歳を重ねると時間の流れが速くなると聞いてはいましたが、ここ数年前からひしひしと実感するようになりました。今年も残すところなんと後1か月 ほんとに早い！  
コロナ禍も再燃の気配が・・・特効薬も早くできればいいのに・・・山下 記

