

発行:吹田市立内本町コミュニティセンター

# 秋のコミスペ特集

JR 以南コミュニティスペースは今年の IO 月でプレオープンを含めると約 I 年 8 か月の間、皆様にご利用頂いて おります。今月は、そんなコミスペの日々の利用風景を特集として皆様にお届けいたします。













お問い合わせ先 JR 以南コミュニティスペース 〒564-0016

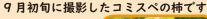
吹田市幸町 20番2号 **2**06-6382-3401

受付時間:午前 10 時~正午、午後 1 時~午後 5 時

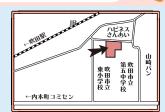
休館日:木曜日・祝日の翌日(木曜日が祝日の場合はその翌日)

## 柿が実り始めました

秋も深まり、コミスペでは柿の実ができ始め ました。頃合いのものから順次収穫しており ますので、ご興味がありましたらお渡し致し ます。(収穫は不定期の為、ご用意ができな い日もあります。ご了承ください。)







周

初

地

图



お知らせ:10月12日(火)~11月24日(水)の間、空調工事のため全館の空調機が停止します。 大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

#### 部 会 活 動 予 定

コーヒー講座

障がい者支援部会

■ 美味しく学びましょう

開催日時:11月12日(金)

午後2時~午後4時



師:北山 晶規 さん 講

員:8人 先着順 定

用:500円(材料費+ケーキ) 費

持 ち 物:エプロン・三角巾・手拭きタオル・手袋

申し込み:10月22日(金)~

### 新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止が決定した催し物

\* 美ママくらぶ

10月5日(火)

※ 堺世界遺産『百舌鳥古墳群見学』 (暮らし・情報部会)

11月19日(金)

# もこもこくらぶ

10月15日(金)

折り紙



来年の干支『トラ』を予定

午前 10 時~正午

対象:60歳以上の男女

定員: 先着 20 人 費用:材料費実費 申し込み不要

# ほわぼわくらば

11月8日(月)

午前 10 時 30 分~

午前 11 時 30 分 対象:0歳~3歳の

乳幼児と保護者

定員:10組 多数抽選

費用:無料

申し込み 窓口・電話にて

10月24日(日)~11月1日(月)

抽選結果は、当方より連絡いたします

10月16日(-

初心者 歓迎!!



午前 10 時~正午

対象: 小学生

定員: 先着 20人

費用:100円

申し込み不要

#### 報 部 活 動

健やか体操 8月30日(月) 福祉ボランティア部会

講師:吹田市高齢福祉室

ひとみ 内田 瞳さん

地域包括支援センター

<sup>なかい りか</sup> 中井 里佳 さん

健康長寿を目指す実践講座を開催しました。第1部 は地域包括支援センターの中井さんから介護予防の お話を聞き、勉強になりました。第2部は高齢福祉 室の内田さんから、身体を動かす意義などの説明を

受け、ストレッチや脳トレをしました。

(北嶋)



お申し込み・お問い合わせは、内本町コミュニティセンターの電話又は直接窓口まで!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 開催予定の催しも中止となる場合があります。 ホームページ、お電話で必ずご確認を お願いします。

来館される際には マスクの着用を お願い致します。

ホームページ http://succn.jp 電話 06-6319-3395

# 『超かんたんシンプルスマホ体験教室』

## 初めての方でも大丈夫!

ガラケーからスマホに切り替えをお考えの方を対象に スマホの基礎から丁寧にお教えします。

講習には人気の「シンプルスマホ」をご用意します。

# 11 月 11 日 (木)

間:午後1時30分~3時30分

員:20人(多数抽選)

師: スマートフォンアドバイザー

参加料:無料

申し込み: 往復はがきでお申し込みください

10月1日(金)~10月14日(木)

〒564-0032 吹田市内本町2丁目2番12号 吹田市内本町コミュニティセンター 宛

水色の切手の面

緑色の切手の面

564 0032

「吹田市内本町

(4) (3) (2) (1)

名 住前 所

返信面

往信面

何も記入しないで

## 「もこもこくらぶ」 こんなことしてます

## 【音楽で脳トレ】







講師:大宮 信子 さん



身近な楽器を使いリズム活動すると心と体が 軽くなり、脳の活性化につながります。

- ◆ リズム活動・・・ ミュージックベルを使いみんなで曲を奏でます。自分 の担当の音がきたらベルをふります。
- ◇ 替え歌・・・ 時代に合った歌をつくって、みんなで歌います。
- ◆ イントロ当てクイズ・・・ イントロの部分で一旦音楽を止めて、当たったらその まま音楽を流して合唱します。昔、流行した音楽を聴 きその時代の自分を回想します。
- ◇ 合唱・・・ カタカナの歌詞のみ歌うなど、歌詞全部を歌わない。



替え歌

「バラが咲いた」のメロディで。 (生徒さんが作った歌詞です)

花が咲いた 花が咲いた 白い花が 吹田のシンボル くわいの花が きれいに咲いた



今回は、外出の機会が少ないときでも、ご自宅で気軽に取り組んでいただけるストレッチを吹田市役所 高齢福祉室 支援グループ協力のもと、皆様に紹介します。 椅子に座ったままできる 6 種のストレッチでリフレッシュしてみてください。

### ①上体伸ばし

両手を組んで腕を 上に伸ばしましょう



#### 4股関節の運動

両手で右膝を抱えて胸の方に 引き寄せましょう。左膝も 同様に行います



# ポイシト

#### ②上体ひねり

両手を組んで肩の高さに 上げ左右にひねりましょう



#### ⑤股関節伸ばし

両足を大きく開き、膝が内に 入らないよう手で押さえながら 前屈しましょう



#### 3肩まわし

肩に手を置き、ゆっくりと 後まわしと前まわしを行いましょう



#### ⑥太もも裏のばし

椅子に浅く座り、左足を前に伸ばし、ゆっくりと上体を前に倒しましょう。右足も同様に 行います



# 協力

10秒程、数をかぞえて息を止めないように!

吹田市役所 高齢福祉室 支援グループ (基幹型地域包括支援センター) 〒564-8550 大阪府吹田市泉町 | 丁目3番40号 (低層棟 | 階、仮設棟 | 階)

### コミセンニュース

非接触の自動体温計を導入しました! コミセン玄関に一台設置していますので ご使用の際は、手を近づけて使用して ください。

『<mark>体温が高い</mark>』という音声と<mark>赤色の線</mark>が 表示されましたら、ご入館をお断りさせ て頂くことがあります。 ご了承ください。 関入ってすぐ左にあります





『ありがとうございました』



スタッフ 宮平 幸子 地元の方々との貴重な時間に 感謝しています。ありがとう ございました。(9月末退職)

\*休館日のお知らせ\* コミセン:10月19日(火)・11月16日(火)

コミスペ:毎週木曜日と祝日の翌日 10月7日・14日・21日・28日

JR 以南コミュニティスペースの貸館予約はお電話でも承っております ☎06-6382-3401

吹田市立内本町コミュニティセンター広報誌「ざ・コミセン」255号 令和3年10月1日(金)発行編集・発行:吹田市 JR 以南コミュニティ協議会 〒564-0032 吹田市内本町2丁目2番12号



☎06-6319-3395/FAX06-6319-3413 mail: ckddi108@sutv.zaq.ne.jp ホームページ http://succn.jp