



発行：吹田市立内本町コミュニティセンター

TEL：06-6319-3395

FAX：06-6319-3413



まち協・コミセン連携講座

プロに学ぶ目元 “マイナス 5 歳” メイク術



NPO法人JR吹田駅周辺まちづくり協議会（周辺商店街）と内本町コミュニティセンターが連携して商店街活性化、地域コミュニティの促進を図ることを目的に、3月19日（土）に開催されました。



山上 好廣 会長

まち協とコミセンが協力しあい、新しい講座を開くことができ、嬉しく思います。これからも地域で一体となり、更なる活性化を目指します。

実際に講座に参加された方のメイクです。目元がパツと明るく映り、表情も柔らかく見えます♪



参加された方の声

このようなメイク講座は初めて受けました。楽しかったです！



マスク生活で化粧をしなかったけど、この講座でやり方が分かったので、これからは積極的にしたいと思います。

色々を用意してくださっていたので手ぶらで参加できて良かったです。

眉毛の描き方が分かりました。目元のメイクは難しかったです。



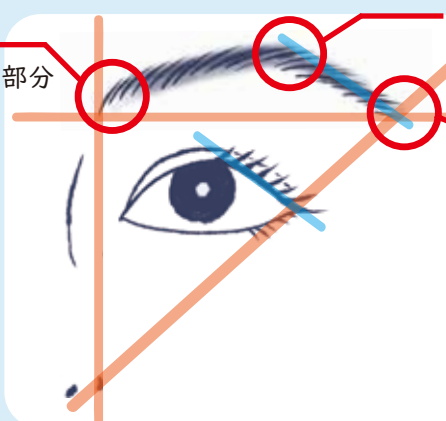
ご協力店

ふじや化粧品店（旭通商店街）

マイナス5歳メイク術 眉の描き方編

アイブローとは、眉の形を整え、顔全体の印象を決定づけます。自分の顔立ちにあった眉に整えたり、イメージに合わせて形や色や太さを変えることで様々なイメージを演出できます。

眉頭 眉の内側の部分



眉山 眉で一番高くなる部分。眉山は眉頭から2/3あたりのところ

眉尻 眉の外側の部分。小鼻と目尻を結んだ延長線上

- ★眉頭と眉尻の高さは水平。あるいは眉尻がすこし上あたりが目安。
- ★眉尻の角度は目のフレームラインの目尻側へ平行に描くのが目安。

部 会 活 動 予 定

音楽で元気に！

障がい者支援部会

■ 音楽を聴きながら身体を動かそう～

開催日時：5月15日（日）

午後1時～午後3時

定 員：20人 **先着順**

費 用：コーヒー、紅茶、パウンドケーキ等

各100円でご用意しています

持 ち 物：タオル・飲み物

（軽い運動ができる服装でお越しください）

申し込み：不要・当日参加



体にやさしい料理

福祉ボランティア部会

■ カルシウム不足を補う料理 （管理栄養士 監修）

開催日時：5月28日（土）

午前10時～午後1時

定 員：8人 **先着順**

費 用：700円（材料費）

持 ち 物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具

申し込み：5月14日（土）～

メニュー

牛肉のチーズ・
ピクルス巻
青菜とチリメンジャコ
の和え物
ワカメ・豆腐
の味噌汁
ご飯

アフタヌーンティー

障がい者支援部会

■ お茶と音楽・お花を楽しむ

☆音楽を聴きながら

ゆったりとした時を過ごす☆

開催日時：6月5日（日）

午後2時～午後4時

定 員：8人 **先着順**

費 用：コーヒー、紅茶、ケーキなど

各100円

申し込み：不要、当日参加



紫雲寺に狙仙の画を訪ねる

文化活動部会

開催日時：5月25日（水）

集 合：午前9時30分 コミセン玄関前

帰着予定：午後12時30分頃（小雨決行）

定 員：15人 **先着順**

費 用：480円（交通費）

持 ち 物：マスク・飲み物・雨具

（昼食なし）

申し込み：5月11日（水）～



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！



来館される際にマスクの着用を
お願い致します。

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



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。

部 会 活 動 報 告

春を楽しむハレの日ごはん

3月1日（火）

高齢者福祉部会

2年半ぶりの料理教室で、吹田市報の
取材もあり、少し緊張したムードで始
まりました。先生の朗らかな声で一気
に和んだ雰囲気。取材も和気あいあ
いと進んだようです。コロナで引きこ
もっていた皆さんには、明るい色彩の
お料理が大好評。次回も楽しみだと満
足して帰られました。（野々瀬）

（吹田市報4月号で紹介されました）

講師

くぼた まゆみ
久保田 真由美 さん



カナッペ寿司
味噌茶碗蒸し
桜きりもち



ウェルネスダーツ

3月10日(木)
健康づくり・スポーツ部会



講師
うえだ ゆたか
上田 豊さん

コロナ禍にあって、密にならないように気配りのうえ、楽しく身体を動かしました。スタッフを含めて3人編成の7チームで対戦しました。時間を経る毎に参加者の皆さんは上達しているのがよく分かりました。楽しい時間をありがとうございました。(山上)

朗読を楽しもう

3月14日(月)
文化活動部会



講師
おおし ふみえ
大橋 文江さん

童話と詩を声を出して読み、表現の楽しさを味わって頂きました。皆さん、登場人物の特徴をよく捉えて、台詞を楽しんでおられました。(堀垣)

コミサロちょっといいか

3月12日(土)
福祉ボランティア部会



講師
しめぬま あきこ
菱沼 昭子さん

脳トレ・ロトレ・全身トレで、快い汗をかき、すっきりしました。マスクの中は、満面の笑みでした。(北嶋)

音楽で元気に!

3月20日(日)
障がい者支援部会



今回はポッチャを交えての「音楽で元気に!」でした。コロナ禍、ソーシャルディスタンスに消毒もしっかりと。始めての人でも楽しめるポッチャに笑い声も。(村住)

女性の為の健康講座

3月18日(金)
暮らし・情報部会

保健師さんから自分でできる介護予防は、運動とお口の健康と栄養です。尿失禁とは自分の意思に反して尿がもれてしまう症状です。40歳以降の女性が多いです。作業療法士さんから予防策として、骨盤底筋体操の実践を学びました。健康の質問が多く出ていました。(河角)

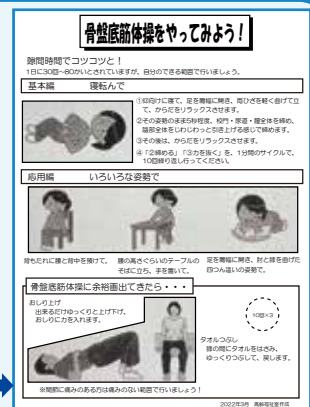


保健師
おとし
大歳 めぐみさん



作業療法士
かわさき あかね
川崎 茜さん

(コミセンホームページから、拡大してご覧になれます)



もこもこくらぶ

5月13日(金)



朗読

午前10時~正午
対象: 60歳以上の男女
定員: 20人 **先着順**
費用: 無 料
申し込み不要

ほわほわくらぶ

6月13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
5月24日(火)~6月1日(水)
抽選結果は、当方より連絡いたします

こども将棋教室

5月14日(土)

午前10時~正午

対象: 小学生

定員: 20人 **先着順**

費用: 100円

初心者
歓迎!!



申し込み不要・当日参加

会員総会のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
第26回協議会会員総会についてのお願い

当初5月21日(土)開催予定でしたが、
書面での決議とさせていただきます。
協議会会員さまには、後日、書類を
送付させていただきます。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

協議会会員募集

地域のコミュニティづくりを目指す
協議会活動に皆様も参加されませんか

- ・協議会主催の行事に優先的に参加できます
(一部行事をのぞく)
- ・ボランティアとして、各イベントの企画、
運営にご尽力をお願いします
- ・「ざ・コミセン」誌を毎月お届けします

年会費1000円を添えて
窓口までお申し込みください

予告

コミセンすっくまつり

6月25日(土) 26日(日)



＜新次長 紹介＞



佐藤 次長

『よろしくお願いします』
微力ではございますが、
地域の皆様のお役に立て
るよう頑張りますので、
今後ともよろしくお願いいたします。



水谷 次長

『ありがとうございました』
短い3年間でしたが、何
かとお世話になり、あり
がとうございました。
(3月末退職)

消防訓練

3月15日 スタッフ研修会
3月16日 コミスペ



恒例の消防訓練を行いました。スタッフ一同、気を引き
締めて避難誘導、消火訓練に挑みました。
また、コミスペではAEDの訓練も行いました。

内本町コミュニティセンターにFREE Wi-Fiが入りました。
パスワードは各室に掲示しておりますので、ご利用ください。

ID **suita-community**

休館日のお知らせ コミセン：5月17日(火)・6月21日(火)
コミスペ：毎週木曜日と祝日の翌日5月4日・5日・6日・7日・12日・19日・26日

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」262号 令和4年5月1日(日)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>
JR以南コミュニティスペース 〒564-0015 吹田市幸町20-2 ☎/FAX06-6382-3401

