



# ざ・コミセン



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

令和7年



迎春

## あけましておめでとうございます

皆さまお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

内本町コミュニティセンターは、昨年も小さなお子さまからお年寄りまで幅広い世代の方々がふれあい、活動する場所として、また生涯学習を实践する場としてたくさんの方々に利用されてきました。音楽・舞踊等のサークル活動、趣味・芸術・健康等の教養講座、自主的なまちづくり活動と地域の防災拠点として、その役割は多岐にわたっています。地域の皆さまが、世代や組織の枠を超えて、市民の相互交流や文化の向上に寄与するコミュニティセンターの一員として微力ながら鋭意努力する所存でございます。

今年も皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

吹田市 JR以南コミュニティ協議会

会長 田原 元宏

## 謹賀新年

### 協議会役員

田原 元宏 (会長)	佐中 義定 (常任委員)
西岡 修 (副会長)	柴田 由香 (常任委員)
川上 哲明 (副会長)	田中 誠 (常任委員)
藪 正行 (会計)	廣中 英雄 (常任委員)
青田 日登美 (活動委員長)	松尾 佳世子 (常任委員)
木村 雅英 (活動副委員長)	水谷 英明 (常任委員)
池口 茂 (常任委員)	安田 節子 (常任委員)
井手 千鶴子 (常任委員)	西村 時次 (会計監査)
宇山 真由美 (常任委員)	山上 好廣 (会計監査)
岸下 美代子 (常任委員)	(順不同、敬称略)

### 活動部会役員

暮らし・情報部会	部会長：河角 美佐子	副部会長：青田 日登美
高齢者福祉部会	部会長：山下 節代	副部会長：山岸 晴世
福祉ボランティア部会	部会長：北嶋 玉枝	副部会長：平川 紀美子
文化活動部会	部会長：堀垣 恵子	副部会長：大橋 文江
健康づくり・スポーツ部会	部会長：山上 好廣	副部会長：藪 正行
ひと・共生部会	部会長：岸田 宗春	副部会長：宮武 義信
障がい者支援部会	部会長：村住 和子	副部会長：木村 雅英

今年度もさまざまな企画で、参加者の皆さまに楽しんで頂ける活動をしていきます。



# 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：1月19日（日）  
午後1時30分～午後3時30分

定員：15人 **先着順**

費用：コーヒー、紅茶、クッキーなど  
各100円

持ち物：タオル、飲み物  
申し込み：不要・当日参加



## 健やか体操

福祉ボランティア部会

### ■ストレッチ&脳トレで健康寿命をのばしましょう

開催日時：1月30日（木）  
午後2時～午後3時30分

講師：吹田市高齢福祉室

介護予防訓練職員さん

定員：25人 **先着順**

費用：無料

持ち物：タオル、飲み物  
申し込み：1月16日（木）～



## 笑いヨガ

健康づくり・スポーツ部会

### ■笑って、笑って、こころもからだも健康に

開催日時：1月20日（月）  
午後1時30分～午後3時

講師：青木 まきこ さん

定員：20人 **先着順**

費用：無料

持ち物：タオル、飲み物  
申し込み：1月6日（月）～



## 出前講座

ひと・共生部会

### ■西村公朝のあゆみと仏像修理のお話

開催日時：2月5日（水）  
午後2時～午後3時30分

講師：吹田市立博物館

学芸員 河島 明子 さん

定員：20人 **先着順**

費用：無料

申し込み：1月22日（水）～



## もこもこくらぶ

1月16日（木）



小物作品  
づくり  
【こいのぼり】

持ち物  
不要

午前10時～正午  
対象：60歳以上  
定員：24人 **先着順**  
費用：200円（材料費）  
申し込み：1月6日（月）～

## ほわほわくらぶ

1月13日（月）



午前10時30分～11時30分

対象：0歳～3歳の  
乳幼児と保護者

定員：10組 **先着順**

費用：無料

申し込み不要・当日参加

## 将棋入門

1月18日（土）



初心者歓迎

午前10時～正午  
対象：小学生と女性  
定員：20人 **先着順**  
費用：無料

申し込み不要・当日参加

# 部会活動報告

## コーヒー講座

11月8日(金)  
障がい者支援部会



講師  
くるみや ゆうき  
久留宮 祐樹さん

今日も多数の参加でコーヒー講座がスタートしました。コーヒーの話から淹れ方の説明。一杯目二杯目と楽しみながらケーキも付き笑顔でした。(村住)

## カーリンコン

11月14日(木)  
健康づくり・スポーツ部会



講師  
にしお けいこ  
西尾 恵子さん

ルール説明後、4チームに分かれて試合を楽しみました。回を重ねる毎に上達していくのがよくわかりました。初心者でもすぐにとけ込み参戦できるのがよかったです。(山上)

## 吹田街歩き 吹田村

11月15日(金)  
暮らし・情報部会



吹田は古代より水陸の交通の要衝として栄えました。明治以後は「ビールと操車場の町」といわれ戦後は万博や四校の大学、国立循環器病研究センターなど先進的な学術研究機関があり豊かな文化を育成都市として発展しています。(河角)

## 万葉のころ

11月16日(土)  
文化活動部会



講師  
おたか いさむ  
大高 勇さん

万葉集のころの旅で、畿内(近畿)を東から西、北、…と巡りました。実際にこの行程を歩くのは大変でしょうが、優雅な旅路となるでしょう…と感じつつ。(堀垣)

## ボッチャ

11月17日(日)  
障がい者支援部会



講師  
吹田ボッチャの会さん

今日はボッチャの会の方々に来ていただき指導してもらいました。多くの方の参加で盛り上がり、毎回参加の方は腕も上がり楽しんでいました。(村住)

## 健康セミナー

11月21日(木)  
高齢者福祉部会



講師  
市立吹田市民病院の先生方

市立吹田市民病院の3名の先生方に認知症予防についてお話してもらいました。バランスの良い食事と運動で血管老化を防ぐことを心がける。認知症の人への対応の心得として驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけないことが大事な事を学びました。(山下)

## 花めぐり

11月28日(木)  
ひと・共生部会



いいお天気で京都府立植物園の紅葉やコスモスなどを楽しみました。色とりどりの花々が咲いておりとても綺麗でした。(岸田)

## 体にやさしい料理教室

11月30日(土)  
福祉ボランティア部会



講師：栄養士  
ささき ふみこ  
佐々木 文子さん

メニュー  
\*さつまいもごはん \*フルーツ白和え  
\*鯛の春巻 \*みかんの寒天ゼリー  
\*チキンピカタ

栄養士の佐々木先生を迎えて、旬の食材を使った料理を楽しみました。メニューを皆さんが手際よく調理し佐々木先生を囲んで試食会も大いに盛り上がっていました。(北嶋)

報告



# シニア向け 「スマホ基本講座 (LINE とスマホ決済編)」 11月15日 (金)



今回はスマホアドバイザーによる、ラインの活用・音声入力方法やスマホ決済 (PayPay) による支払方やチャージ方法を体験しました。また、QRコードの読み取り活用についても学習しました。スマホが初めての方も参加して頂きました。



スマホアドバイザー  
高田さん 鈴木さん 豊田さん



報告

# 手話講座

10月25日 (金)  
11月29日 (金)

手話言語は、手の形・位置・動きに加えて表情や強弱などで表し「目」で見て理解する言葉です。本講座は全6回のステップアップ講座です。今回は日常でよく使うあいさつや自分の名前を学びました。皆さん真剣に取り組んでいました。



手話通訳 杉安さん  
手話講師 平居さん



予告

2/2  
(日)

和科大学

そらまめ連携企画



# こま作りを楽しもう

「独楽を回して世界も回そう」

午後1時30分～  
午後3時30分

定員：30人 先着順

費用：無料

申し込み：1月13日 (月)～

窓口・電話にて受付

予告

2/23  
(日)

2025年 第25回

# 音楽フェスティバル

入場  
無料

皆さまの、ご来場をお待ちしております。

開場時間：午後12時30分～

開演時間：午後1時～午後5時

喫茶すっく OPEN  
ゲーチョコパン屋さん出店



『ありがとうございました』



スタッフ 宮崎 典子

いろいろな方に出会い、学ばせて  
いただいた8年間でした。ありが  
とうございました。(12月末退職)

\*休館日のお知らせ\* コミセン：12月29日～1月3日・1月21日 (火)・2月18日 (火)・25日 (火)  
コミスぺ：12月29日～1月3日・1月9日・14日・16日・23日・30日 (毎週木曜日と祝日の翌日)

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」294号 令和7年1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: utihon3395@jcom.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

