



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

報告
2025年
3/15
(土)

第6回 地域密着健康講座

あなたの肩 大丈夫?!

済生会吹田病院
吹一地区公民館
吹三地区公民館
吹六地区公民館
吹田東地区公民館
内本町コミュニティセンター
合同企画

参加者の感想

- ・身近な健康テーマだと興味もわき参加したくなります。
- ・肩こりを甘く見てはいけないという発信は重要だと思いました。
- ・タオルを使ってのエクササイズとても参考になりました。

100名以上の多くの方が聴講され大変好評でした。肩回りの病気について、肩の痛みのセルフチェックと肩のエクササイズなど専門家の貴重なお話を、聴くことができました。



済生会吹田病院
院長
しま としひで
島 俊英 さん



済生会吹田病院
整形外科
おおにし おきひろ
大西 興広 医師



済生会吹田病院 リハビリテーション科 理学療法士
もり ちはる
森 千晴さん



済生会吹田病院 リハビリテーション科 作業療法士
たけした まさひろ
竹下 将弘さん



司会者 吹田東地区公民館
松村 館長

肩のはなし [肩周りの病気について]

肩コリとは「首」の筋肉のコリ。四十肩は肩の肩関節の炎症。自己判断ではなく、整形外科への早期受診を。

肩の痛みのセルフチェックと 肩のエクササイズ

肩こりは、男性・女性ともに有訴者率2位。肩こりの予防方法は、肩甲骨を様々な方向へ動かし肩甲骨周りの筋肉を伸び縮みさせ、血流を促進することが大切。無理なく、痛みの出ない範囲でコツコツと。



関係者のみなさん



聴講者のみなさん



肩のエクササイズ

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18日（日）

午後1時30分～午後3時30分

定 員：15人 **先着順**

費 用：無 料

（飲み物・クッキー各100円）

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申し込み：不要・当日参加



アフタヌーンティー

障がい者支援部会

■ お茶と音楽・お花を楽しみます

開催日時：6月1日（日）

午後2時～午後3時30分

定 員：12人 **先着順**

費 用：無 料

（飲み物・ケーキ各100円）

申し込み：不要・当日参加



コミサロちょっといこか

福祉ボランティア部会

■ 脳トレ・ストレッチ・集いの場

開催日時：5月30日（金）

午後1時30分～午後3時30分

講 師：ボランティアグループ「花から」代表
むらおか あさこ
村岡 朝子 さん

定 員：30人 **先着順**

費 用：無 料（飲み物 各100円）

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申し込み：不要・当日参加



骨カルシウムセミナー

暮らし・情報部会

■ 骨を強くするためのアドバイスをします

開催日時：6月9日（月）

午後1時30分～午後3時30分

講 師：食育担当管理栄養士 さん

定 員：30人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：筆記用具

申し込み：5月19日（月）～



くらしミニミニ講座とプチ相談&喫茶すっく

活動委員会

■ 「遺産分け」ってどうなん？

開催日時：5月31日（土）

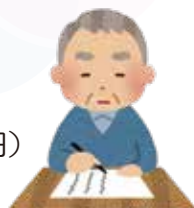
午後2時～午後4時

講 師：行政書士
たなか まこと
田中 誠 さん

定 員：25人 **先着順**

費 用：無 料（飲み物100円）

申し込み：5月17日（土）～



予告

第29回

すっくまつり

6月28日（土）・29日（日）

6月号で詳しくお知らせします

舞台・作品展示・こども広場
などを予定しています。

もこもこくらぶ

5月8日（木）

朗 読

午前10時～正午

対 象：60歳以上

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



ほわほわくらぶ

5月12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 **先着順**

費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



将棋入門

5月17日（土）

女性歓迎!!

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

朗読を楽しもう

3月11日（火）

文化活動部会



講師
おおはし ふみえ
大橋 文江さん

詩：大阪弁で書かれた詩でしたので皆様難しそうでしたが、楽しく読まれていました。

小説（杜子春）：先生の読まれた後に皆様少しずつアクセント等の事を聞きながら楽しく朗読しました。

（松本）

点字講習会

3月15日（土）

障がい者支援部会



講師
みやはら まさこ
宮原 晶子さん

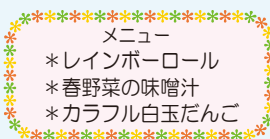
点字講習会、久しぶりの開催。1マス6点の組み合わせで文字に！点訳の会「円」の皆さんに1人1人、丁寧に教えてもらいました。できあがった点字のしおりを講師の宮原さんに指で触読してもらいました。皆さんの笑顔が素敵でした。

（村住）

高齢者のための料理教室

3月17日（月）

高齢者福祉部会



講師：くらしゴハン 主宰
くぼた まゆみ
久保田 真由美さん

春のおもてなし料理。レインボーロール寿司で白ごま、ゆで卵、生ハム、スライスチーズ、サニーレタスと色とりどりの巻き寿司を作りました。少人数でしたが、和やかな雰囲気でき楽しく調理できました。

（山岸）

健康体操

4月10日（木）

高齢者福祉部会



講師：吹田市高齢福祉室
介護予防訓練職員
うちだ ひとみ
内田 瞳さん

お達者体操、はつらつ体操をビデオを観ながらしました。頭の体操（魚偏の漢字の読み方）、お口の体操を皆さん楽しくやっておられました。

（山岸）

予告 講座リニューアル

美ママくらぶ

ママのための育児応援講座

産後ママのボディケア

偶数月

マタニティエクササイズ

奇数月



日 程 4/28・6/23・8/25・10/27・12/22・2/16

講 師：保育士・ピラティスインストラクター
山口 敦子さん

日 程 5/19・7/28・9/22・11/17・1/26・3/23

時 間：午前10時30分～午前11時45分

申し込み：10組 先着順 電話・窓口・メールにて

5月19日募集の申し込みは5月1日～先着順です

会員総会のご案内

吹田市 JR 以南コミュニティ協議会の
会員総会を開催いたします
会員総会の後に、懇親会も予定して
おりますので、是非ご参加ください

開催日：5月24日(土)

時 間：受 付・午後1時

総 会・午後1時30分～2時30分

懇親会・午後2時30分～

場 所：当センター多目的ホール

協議会会員募集

地域のコミュニティづくりを支援する
協議会活動に皆様も参加されませんか

- ・ 部会主催の行事に優先的に、ご参加できます
(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、
ご参加いただけます
- ・ 「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

報告 コミスペカフェ企画

さくらカフェ 3月29日(土)



次回報告
あじさいカフェ
6月14日(土)

午前11時～午後3時
吹田市幸町20-2
☎06-6382-3401

コミスペの桜が咲き、歌に合わせてハンドベルやバルーン
アートをみなさん楽しんでいました。

外壁改修工事完了のお知らせ



令和6年9月より実施して参りました、外壁改修工
事が完了いたしました。工事期間中は、利用者様ならびに
近隣の皆様には、ご理解、ご協力をいただき誠に
ありがとうございました。

報告 消防訓練

3月18日(火)



コミセンでは、防災に対する意識向上と、利用者様の安全を守るため、
年2回の消防訓練を行っています。避難訓練、消火訓練、通報訓練を
スタッフ一同で協力して、最後までやり遂げることができました。

『ありがとうございました』



スタッフ 有留 美智子
楽しい時を過ごさせて頂きまし
た。みなさま!お元気で。
ありがとうございました。
(4月末退職)

休館日のお知らせ コミセン：5月20日(火)・6月17日(火)
コミスペ：5月1日・4日・5日・6日・7日・8日・15日・22日・29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」298号 令和7年5月1日(木)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

