



ほっ と一息
「よそ者、若者、バカ者」
として

結婚を機に千里山に移り住み8年目になります。大学を卒業してここに移り住むまで大阪市内で暮らしており、いわゆる郊外の住宅街という場所は初めてでした。「千里山って高級住宅街やん！ええところなええなあ」当時妻と話していたのを思い出します。実際住んでみると閑静でいいところでも、それだけ。

「千里山おもんないっすね」マンションの自治会長になり地域のお祭りやイベントに参加、地域の人たちと顔見知りになり、いろいろなところで、いまではボランティア団体に誘われ落語会や噴水のキャンドル、お寺でのフェスの運営を行っております。

うちの子どもは何かイベントがある度に、「おとうさんは何屋さんやるの?」と聞いてきます。「子どもに思いつく作って欲しい」こう思う親は多いと思いますが、その機会を作ってあげられるのは大人ですよ。まずは『よそ者、若者、バカ者』として手を上げる、そしてそれを受け入れる。

コロナ禍で何かと自粛を余儀なくされる昨今ですが、また楽しいイベントが開催出来る世の中になることを願っております。

(千二地区 中島)



「〇っと千里山 秋のフェスタ」

令和3年度 定時総会について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の総会は昨年度同様、書面による決議とさせていただきます。会員の皆様には別途議案書をお送りいたしますので、同封のハガキにて5月30日までに返送していただきますようお願いいたします。



いただいた胡蝶蘭は2年目もきれいに花を咲かせました。
会議室(1)から見た屋上庭園の様子。お部屋越しの美しい景色は、この時期だけのお楽しみです。

使用料金表				
お部屋		9時～正午	1時～5時	6時～10時
会議室 (1, 2, 3)	各 18人	700円	900円	900円
料理実習室	12人	1,000円	1,300円	1,300円
和室	28人	900円	1,200円	1,200円
創作室	18人	900円	1,200円	1,200円
多目的ホール	180人	3,500円	4,700円	4,700円
お部屋のご予約は直接センターへお越しください。				



編集後記～コミュちゃんのつぶやき～
“食品ロスを考える”の講座では捨てられる食品の量の約45%が家庭から出ていることを知りました。ちょっと驚きの数字です。食品を買うのも捨てるのも簡単にできる今日。いつも心に「もったいない」ですね。(た)



千里山コミセンだよりの写真は、ご本人、団体の許可をいただいて掲載しています。

◎5月の休館日◎ 5月26日(水)

吹田市立千里山コミュニティセンター広報紙「千里山コミセンだより」第70号 令和3年5月1日発行
編集・発行 千里山コミュニティ協議会 〒565-0844 吹田市千里山霧が丘22-1 BiVi千里山3階
TEL 06-6310-7002 FAX 06-6310-7336 HP <http://sen-com.org>



自主講座
開講しました!!

3ヶ月ぶりの自主講座は、どの講座も多くの申込みがあり「楽しみにしていたの」と嬉しいお言葉をいただきました。
開講される講座は感染防止対策を心がけてまいります。ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

食品ロスについて考える 3/20(土)

ふーどばんくの活動は廃棄される食品を無償で提供してもらい支援を必要としている施設・団体に無償で提供する活動をしています。コロナで給食がなくなり、大量の食材が提供されたこと、生活に困っている人の支援になっていることが紹介されました。「安いからと購入して捨ててしまう習慣を考えようと思う」「食品の賞味期限を気にして使い切るようにしたい」と感想がありました。

＜食品ロスの現状＞
日本で食べられるのに捨ててしまう量
年間 約646万トン
約139g ※お茶碗1杯の量に相当
NPO 法人ふーどばんく OSAKA 事務局長 森本 範人さん

1日に1人 ご飯一杯分 捨てている!

シニアの健康講座 4/22(木)

吹田市では介護予防の取り組み、“はつらつ元気大作戦”を実施中です。これは介護が必要とならないように、また、介護が必要となっても重症化させないような取り組みです。
皆さん、先生のお話を熱心に聞いておられ、健康意識の高さを痛感しました。これからの人生をより良く楽しむために、今日勉強したことを早速、始めようと思いました。



コロナ感染拡大防止対策として大きく間隔を開けています。

お話を聞きながら思わず実践

医学博士 岩名大樹さん

お試しください【指輪っかテスト】

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみてください。



加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下を指す「サルコペニア」は転倒・骨折・移動機能低下など日常生活に困難な影響を及ぼします。予防・改善に努め、健康寿命を延ばしましょう。