



頭と体をリフレッシュ

千 代田西地区では、10月18日（火）、南貴望ヶ丘集会所において、「脳トレ・筋トレ・笑っとれ」をテーマに、健康アップレクリエーションが行われました。民生委員・児童委員、自治会役員他計23人が参加しました。

コロナ禍で疲弊した頭と体を無理なく動かし、身も心も軽くなる体操を、健康推進委員で専門の指導員を招いて行われました。

まずは、手足を軽く動かす体操から入り、童謡「案山子」を歌いながら手足を交互に動かすなど、少しずつ難易度が高くなりました。また、ひもを用いた体操や、音が楽しいペットボトルのキャップ入り袋を左右の手に投げ渡したりと、頭と体の連動に向かい合いながら1時間半を過ごしました。

終えた後、スマホでchiicaアプリを取り入れた人に電子マネーの500モックルポイントが渡されましたが、高齢者の人たちはアプリの扱いに不慣れのように、12人しか渡せず残念でした。



「障がい者スポーツの体験」

高 向地区では、7月23日（土）、市立障がい者福祉センター「あかみね」において、民生委員・児童委員14人を対象に障がい者スポーツの理解研修を行いました。

河内長野市社会福祉協議会の甲斐千喜氏より、ボッチャ(BOCCIA)の説明を聞きました。ボッチャとはイタリア語で玉という意味で、ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。説明を受けた後、2組に分かれて実際にゲームを行いました。

次に、サウンドテーブルテニスの説明を受けました。サウンドテーブルテニスとは日本で考案された、卓球を模した球技です。2004年から、「日本視覚障害者卓球連盟」主催の全国大会が開かれており、競技人口は1,000人以上とのことです。今回は、目にアイマスクを付けて体験しました。



11月から12月の予定

令和4年11月1日	火	13:30~	会長連絡会	大阪社会福祉指導センター 研修室1
令和4年11月1日	火	14:00~	障がい部会幹事会	社会福祉協議会会議室
令和4年11月4日	金	14:00~15:30	児童部会研修会	イズミヤゆいテラス大多目的スペース
令和4年11月7日	月	9:30~	会長副会長会議	社会福祉協議会会議室
令和4年11月7日	月	14:00~15:30	児童委員活動研究集会	大阪国際交流センター 小ホール
令和4年11月9日	水	10:00~12:00	心配ごと相談	社会福祉協議会相談室C
令和4年11月9日	水	13:30~	地区委員長会議	イズミヤゆいテラス 大多目的スペース
令和4年11月10日	木	13:00~	障がい部会引き継ぎ会議	社会福祉協議会 相談室C
令和4年11月14日	月	13:30~15:00	高齢者部会研修会	イズミヤゆいテラス 大多目的スペース
令和4年11月14日	月	13:30~16:30	活動交流集会「民生委員児童委員が活動しやすい環境づくり」	大阪府社会福祉会館401
令和4年11月15日	火	14:00~16:00	河南ブロック主任児童委員研修会	東大阪市文化創造館 小ホール
令和4年11月16日	水	13:30~	役員候補者会議	イズミヤゆいテラス 大多目的スペース
令和4年11月17日	木	13:00~	児童部会幹事会	社会福祉協議会会議室
令和4年11月17日	木	14:00~15:30	福祉と共生のまちづくり研修会	大阪府社会福祉会館5階501
令和4年11月21日	月	10:00~12:00	民児協子育てサロン「みじか」	イズミヤゆいテラス
令和4年11月24日	木	10:00~12:00	心配ごと相談（みじかサロン）三田市	三田市公民館
令和4年11月25日	金	9:30~	広報委員会	社会福祉協議会会議室
令和4年11月25日	金	13:00~15:15	大阪府社会福祉大会	大阪国際交流センター 大ホール
令和4年12月6日	火	13:30~	改選大会（予定）	ラプリーホール 小ホール
令和4年12月12日	月	9:30~	会長副会長会議	社会福祉協議会会議室
令和4年12月13日	火	13:30~	会長連絡会	
令和4年12月14日	水	10:00~12:00	心配ごと相談	社会福祉協議会相談室C
令和4年12月14日	水	13:30~	地区委員長会議	イズミヤゆいテラス 大多目的スペース
令和4年12月21日	水	10:00~12:00	心配ごと相談（みじかサロン）天見	天見公民館