



# いのっこ

9

No.285



今年も  
大盛況

Hawaiian Hula Festa

## ハワイアン・フラ・フェスタ



8月4日(日)



フラ・フェスタの続編は  
次回でも掲載します。

# 【活動報告】

## いのっこアイアイ広場

6/3 主催：子育て・共生部会



親子2組が参加し、絵本の読み聞かせや、体を動かして楽しみました。

## ボウリングで楽しもうパート24

6/30 主催：健康づくり・スポーツ部会



今回で24回目の人気講座。準備体操もしっかりとして和気あいあいとボウリングを楽しみました。

## 人生を楽しむ気功体操

7/1 講師：栗田 亜紀子 さん



毎回参加しています。体が軽くなって良かったです。アンケートより

## 笑いヨガの輪

7/4 主催：高齢者・障がい者支援部会

講師：竹村 聖 さん



元気で長生きの秘訣は「笑い」にあり！笑って心も体もリフレッシュされていました。

## 福祉講座「認知症予防とケア」

7/6 講師：井上 友美 さん



これを参考にして認知症にならないように頑張ろうと思いました。アンケートより

## 初心者向け鍵盤ハーモニカ講座

6/13,27・7/11 講師：山崎 芳智子 さん



難しい曲を楽しく弾けました。息つき、指使い、とても体に良いですね。アンケートより

## 第33回 アフタヌーンコンサート ～ 女声コーラス ～

7/28 出演：大阪青凌プリランテ



コミセンの出演は約5年ぶりとなる、16名の女声コーラス 大阪青凌プリランテさんの登場です。ピアノとヘルマンハーブの演奏やオペラアリア独唱、日本の歌からディズニーメロデーまで、歌・コーラスの楽しさ素晴らしさを満喫した1時間でした。



- ・いつも馴染みの曲が歌えて楽しいです。英語の曲も良かった。
- ・ストレス解消で楽しいひとときでした。

アンケートより

【これからの講座 イベントのお知らせ】

| 講座イベント   | 開催日時                                    | 定員        | 費用    | 申込み                      | 講師・出演   |
|--|---|-----------|-------|--------------------------|---|
| 初心者対象 <3回連続講座><br><b>大正琴体験講座</b><br>～ 大正琴で脳トレ！！ ～          | 9/17, 24<br>10/1<br>(各火)<br>10:00～11:30 | 10人       | 1000円 | 9/1(日)～<br>電話または<br>窓口へ  | 主催：文化活動部会<br>講師：琴城流大正琴つくし会<br>吉田 由里 さん                      |
| 第35回 アフタヌーンコンサート<br><b>大正琴アンサンブル</b><br>～ 秋のひとときを大正琴の音色で～  | 9/22(日)<br>14:00～15:00                  |           | 無料    | 不 要                      | 出演：大正琴アンサンブル<br>グループBio!                                    |
| 軽スポーツ<br><b>「カーリンコン」</b><br>～ 皆で楽しくカーリンコン～                 | 9/23(月)<br>10:00～12:00                  | 36人       | 無料    | 8/20(火)～<br>電話または<br>窓口へ | 主催：健康づくり・スポーツ部会<br>講師：本林 博子 さん<br>大川 光男 さん<br>(大阪府カーリンコン協会) |
| <b>初心者入門！男の料理</b><br>～ 男子、厨房に入るべし～                         | 9/26(木)<br>10:00～13:30                  | 16人       | 1500円 | 9/11(水)～<br>電話または<br>窓口へ | 講師：岩井 大 さん<br>(いのこの里料理長)                                    |
| <b>ボッチャ大会とボッチャ講習会</b><br>～ パラリンピック競技種目、<br>ルールから戦術まで講習します～ | 9/26(木)<br>13:40～16:30                  | 10人       | 無料    | 9/11(水)～<br>電話または<br>窓口へ | 主催：高齢者・障がい者支援部会<br>講師：吹田ボッチャの会                              |
| 第8回 <b>うたごえ広場</b><br>～ あの唄、この唄、みんな<br>一緒に歌いましょう～           | 10/5(土)<br>14:00～15:15                  | 100人      | 300円  | 9/11(水)～<br>電話または<br>窓口へ | 出演：桑原 佐紀子 さん<br>前尾 愛 さん<br>神窪 正太 さん                         |
| <b>いのっこアイアイひろば</b><br>～ 親子遊びやクラフト、絵本、<br>人形劇を楽しみましょう～      | 10/7(月)<br>10:00～11:00                  | 親子<br>15組 | 無料    | 不 要                      | 主催：子育て・共生部会   |
| <b>プリザーブドフラワーアレンジ</b><br>～ 秋色のアレンジを楽しみましょう～                | 10/16(水)<br>10:00～12:00                 | 25人       | 2500円 | 9/20(金)～<br>電話または<br>窓口へ | 講師：多田 広美 さん<br>(プリザーブドフラワー Story主宰)                         |

保育有り  
保育料200円

# ひと・まち・ふれあい

## 笑いヨガの輪

たけむら ひじり  
竹村 聖 さん

今年で3回目、恒例となりました「笑いヨガの輪」。全国に「笑いヨガ」を普及するために日々活動をされている竹村 聖さんにお話を伺いました。

### 笑いヨガを始められたきっかけは？

自分が肺がんになったことがきっかけです。笑うとがん細胞を抑制するナチュラルキラー細胞が増えます。私は抗がん剤の代わりに笑いヨガでがんを克服しました。笑って感謝して生きていこうと思いました。



### この講座によせる思いは？

障がいがある人も健常者も一緒に参加しているところがすごく良いなと思っています。どんな人も生きているので命は一緒。一つの部屋で笑うという事はとても効果があると思います。



### 笑いヨガの魅力は？

初めて来た人の心をぐっとつかんだ時、笑いヨガは楽しいなと思います。こちらが相手を信じてしゃべり、心を開いているからできる事です。笑顔の伝染が起こります。笑うことの効果は大きく、たくさんのお医者さんも実践されています。

どんな人も1日の時間は一緒。その中でどれだけ笑うかで体の細胞も変わっていくと思います。



### これからの活動は？

一人でご飯を食べている高齢者が多く、そういう人たちが集まれる老人食堂が地域にたくさんあれば良いなと思っています。そういう場所で笑いヨガができれば面白いなと思っています。



## ～9月の講座・イベント～

|             |                |        |               |
|-------------|----------------|--------|---------------|
| 2,9,23日（月）  | 基本を学ぶ書道講座      | 21日（土） | きらきらキッズクラブ    |
| 4,11,18日（水） | フランス語入門講座      | 22日（日） | アフタヌーンコンサート   |
| 11日（水）      | シニア向けスマホ体験基本講座 | 23日（月） | 軽スポーツ「カーリンコン」 |
| 17,24日（火）   | 真向法体操          | 26日（木） | ポッチャ大会と講習会    |
| 17,24日（火）   | 大正琴体験講座        | 26日（木） | 男の料理教室        |

喫茶は毎週月曜日と木曜日の営業です。

Open 10:00 Close 16:00



※ 都合によりお休みすることがあります



亥の子谷 喫茶メニュー

COFFEE

ホットコーヒー 150円  
アイスコーヒー 150円



TEA

ホット紅茶 150円  
アイスティー 150円



～ 休館日のお知らせ 9/10（火）～

【当コミセンは、全館WiFiを完備しております】

いのっこ 第285号 2024年9月1日（センターは阪急バス亥子谷停留所下車すぐ、亥の子谷公園北隣りです。）

発行：吹田市立亥の子谷コミュニティセンター（☎565-0824 山田西1-26-20 ☎6878-3155 FAX4864-8550）

編集：亥の子谷コミュニティ協議会 ホームページ

<http://www.inokko.jp>



「いのっこ」は、東山田・西山田・南山田・北山田・山一・山三・山五・五月が丘の8地域のコミュニティ情報誌です。