福祉ふしお台
2023.3月号
伏尾台地区福祉委員会広報部
☎072-753-9473

未就園児のお子さん
保護者の皆さま

子育てサロン『汽車ポッポ』に遊びにきてね！！

伏尾台センター　コミュニティプラザ内
（入ってすぐ右手の入口からどうぞ）

毎月 第2・4水曜日　10:00～12:00

連絡先 ホップくん（古江保育所）☎753-7999

コミプラ入口を入ってすぐ右手に
子育て支援ルームの入口があります！

おもちゃが
充実！！

消毒も
しています

眠くなった
お子さんには
ベッドもあります！

スタッフの見守りもあり
保護者の方は情報交換したり
悩み事を語り合ったり…
先輩スタッフの助言も聞けます

スタッフ募集中
- 午前の見守りスタッフ
- 午後の消毒掃除スタッフ

代表の霊山（たまやま）さんにインタビュー

私も汽車ポッポを利用して、子育ての辛い時期を一人ではなく皆で育てる、そして守られている、という安心した気持ちで過ごすことができました。

そんな私が少しでも出来ることがあれば、と代表になりました。助け合える仲間もいます。また、心強い先輩方のサポートも頂きながら、出来る範囲でと活動しています。

コミプラで活動中のサークル

汽車ポッポ（伏尾台地区福祉委員会）	第2・4水曜日 10:00～12:00
フレンズ（コミュニティ推進協議会）	木曜日 10:00～14:00
ひよこ（自主サークル）※要会費	火・金曜日 10:30～14:00
ホップくん（池田市子育て課）	第1水曜日 10:00～12:00

お問い合わせ先はコミプラ事務所で
お聞きください。

百歳まで自立していきいき暮らせるように…

9年目です

「いきいき百歳体操（かみかみ体操）」始めてみませんか？

いきいき百歳体操は、百歳までいきいきと暮らせるように、今から備えるための体操です。（年齢制限なし）

椅子に座って、手足に錘りをつけてゆっくりとスローペースで行います。身体を鍛えたり強くするのではなく、続けることで、持久力・筋力・バランス能力・柔軟性の低下を防ぎ、自立した生活を送れるようにするのが目的です。

毎週 土曜日（第4を除く）
10:30～12:00
第1コミセン 2階にて
開催中！！

毎月掲示板のポスターにて開催日を案内しています！

お問合せ 野口 ☎751-6100（留守電）
初めての方も予約なしで直接会場にお越し下さい❤

続けることが一番です！！

伏尾台でスタートして9年が経ちました。

コロナ禍ではありますが、今は毎回30人前後の方々が気持ちよく汗を流しておられます。

参加されている皆さんにインタビューさせて頂きました。

皆さんの声

お陰様で健康を維持出来ています

元気になりました！

皆と一緒だと頑張れます！！

家でもテレビを見ながら思い出して運動が出来ています！！

病気で歩けなくなった人が歩けるようになった！

膝を痛めて手術を勧められるもこの体操を7年間頑張ったお陰で痛みもなく歩けるようになりました！！

最近は腰痛が起こらなくなった

友達が出来る！

花の会

現在10名で活動中！
お花の好きな人
手伝ってください

毎月 第1水曜日・第3木曜日
10:00～1時間半程度
（伏尾台センター集合）

季節ごとの花が楽しめるように、フラワーポット・公園や遊歩道の花壇の手入れをしています。お花好きな人が集まって、自然と会話も弾みます。ご一緒に活動してみませんか？

花いっぱいプロジェクトもしています

園芸高校の生徒が育てたプラグ苗を、ほそごう学園の児童・生徒とポットで更に大きく育てて、伏尾台周辺の施設や地域に寄贈しています。

美しく咲いた
「ラバテラ」の花

種を取って、苗を育てて花壇に植えています。綺麗なお花を楽しんで下さいね

～ご協力下さい～

フラワーポットのお花のために

花がらつみ　草抜き　水やり

バス待ちのわずかな合間や散歩の時など…
そしてご自宅近くのフラワーポットを
お世話してくだ～さ～い♥

毎月一日 清掃デイ

毎月 1日
9：00頃から1時間程度
（7月～9月は8：00ごろから）

街の清掃活動は、防犯・防災にもつながります。また、青少年の健全な育成を助けます。皆さんが清掃協力することでコミュニティ力（りょく）もアップします。

小さな草も、放っておくと大きな株となり、歩道や石垣を浸食してしまいますので、取り除く作業もしています。

伏尾台が美しくなってきていますネ

ご自宅周りの歩道の草抜き・落ち葉の清掃など自主的な活動、いつもありがとうございます。

ピッカピカ

旧伏尾台小学校及び体育館裏も
草木の手入れをしています！

フリーマーケットを開催しました

11月20日(日)、空模様が心配な中、フリーマーケットが開かれ、コープ委員会の野菜販売や、個人の方々の手作り小物・野菜・子ども服などのお店が並び、お客さんは大喜びでした。

次回　5月21日(日)
10時より開催
～たくさんのご寄付ありがとうございました～

伏尾台ガーデンズボランティア募集中です

季節の花が咲く旧伏尾台小学校グラウンドの草花の手入れを手伝って頂けるボランティアを随時募集中です。活動は土曜日、お花の育て方等の疑問や困ったことにもお答えしています。

育てた花苗を植えました!!

「伏尾台ガーデンズ」は、伏尾台の皆さんが散歩やジョギングの途中に気軽に立ち寄れる「憩い」の場所にしたい！との思いから、旧伏小グラウンドの周りや裏庭を耕し堆肥を入れ花を育てています。

連絡先
中井
☎753-9473

伏尾台の民生委員・児童委員のみなさん

民生委員・児童委員は住民の立場にたってまちの福祉を担うボランティアです。

民生委員・児童委員は、法律により**厚生労働大臣**から委嘱された**無報酬**の**ボランティア**です。
全国共通の制度として、全国どこのまちでも活動しています（全国に約23万人）。　2023.1月現在

役職	担当地区	委員名（部会）	住所	電話番号
民生委員・児童委員	1丁目 1～12番、31番の1～10号、32～40番、住居表示のない地域	坂口ひとみ	伏尾台1-34-15	☎751-4824
	1丁目 13～30番、31番の11～19号	東　みどり	伏尾台1-13-3	☎751-6906
	2丁目 1～7番	青木　清男	伏尾台2-4-6	☎752-8648
	2丁目 府営住宅、A団地、ビューハイツ	阪口　徹	伏尾台2-9-2-5-103	☎737-8971
	3丁目 1～7番	小路　清美	伏尾台3-3-3	☎752-4963
	3丁目 8～13番 地区委員長	小川　雅子	伏尾台3-12-6	☎753-1050
	4丁目	藤澤　哲夫	伏尾台4-4-14	☎752-7696
	5丁目	下河辺靖子	伏尾台5-5-17	☎751-6184
主任児童委員	伏尾台全域	雨堤　泉	伏尾台5-1-5-909	☎753-7697