

ハイキング部 29名

年4・5回活動。

最近は、あまりアップダウンがないコースを探して開催しています。

毎回和気あいあいと楽しんで歩いています。



昨年度活動

4月15日	長居植物園と四天王寺の庭園
5月20日	夙川河川敷を下流から上流終点まで。
6月18日	「ハイキングの会」食事会〈がんこ石橋〉
10月16日	里山黒川から黒川ダリア園へ
4月29日	中書島から伏見稲荷へ



写真クラブ 10名

以前は撮影旅行に行ったりしていました。最近には行っていません。

今年は、中央公民館友愛クラブの文化祭の出展を目指して、一般のバス旅行を利用して、撮影旅行にチャレンジしたいです。久しぶりの新入会員、なんと元写真館のご主人です。正にプロですね。色々教えてもらい、作品作りに意欲が湧きます。



カラオケ同好会 15名

第二コミセン2F洋室には立派なオーディオ機器が組まれ、画面に歌詞が写し出されます。

沢山のDVDが並び出番を待っています。

前に活動されていた愛宕さんが作られた沢山のファイルから、歌いたい曲を選び、メモに記入します。

男性二人がDVDを探してくれて、スタートです。

力強い男性の歌、なかなか伸びのある、素敵な歌声です。お次は高い音程の歌を女性が丁寧に歌い上げました。皆さん毎回とても楽しみにされているようです。



茶話の会 5名

第1コミセン1F和室(洋室)にて、仲の良い昔からのお友達がお茶会をしています。

以前は、皆で料理をして、お互い教え合ったりしていましたが、今はお茶をしながら、集まっておしゃべりするのを楽しんでいます。



「月に一回のこの会が待ち遠しくてたのしみにしています。」

現在の緑友会は会員77名(男29女48名)年間行事は、4月総会、9月敬老会、1月新年会。それぞれ食事会をしています。伏見台で、これからの友達作り、健康作りに、緑友会への入会をお待ちしております。

取材を終えて:

どの部会の方々にも、とても優しくして頂きました。

有難うございました。

M・K



委員会の活動～

ふれあいサロン 「伏尾台」

お友達づくりにも
是非どうぞ

毎週月・水・金 9:30～15:00 まで第1コミセンで開催中！

おおむね65才以上の方が対象で、午前は脳トレや健康体操、囲碁。午後からは歌や麻雀、大正琴、手芸などの趣味活動を楽しんでいます。手作りの美味しい昼食も評判です！！

昼食付き参加費：750円（午前のみ／120円・午後のみ／200円）
100名弱が利用しています。

ひとり暮らしの会 「マシュマロ」



65才以上のお一人暮らしの方のための会です。
地域の中でお友達を作りませんか？
年4回程度集まって食事会に出かけています。

孤立せず、
つながりを
大切に！！

男の料理教室



毎月第4水曜日 10:00～13:00 第1コミセン調理室

「買い出しから後片づけまで、しっかりやり切ることがモットー！！」
栄養士会「葉菜の会」に指導して貰っています。参加費 1,000円

チャレンジ料理教室 つくったろう 「作喰太郎倶楽部」

第1水曜日 9:30～13:00 第1コミセン調理室

参加者は“和気あいあい”と作ってみたい料理もリクエストしてそれなりに作り方をマスター!?しています。現在9名参加。参加費 1,000円



ティーサロン 「しゃべり場」

月2回第2・第4火曜日 10:00～12:00

府営住宅集会所でティータイムを楽しんでいます。
“世代を越えて話しましょう！！” お茶代 100円



ウォーキングの会



第3水曜日 9:00～ 伏尾台センター「虹の部屋」集合。

池田周辺を5～7km歩いています。電車で少し遠出する時もあります。
参加費 350円(交通費も必要です)※健康管理は各自で責任をお持ち下さい。

ワンコイン たすけあい

＝協力者募集中！！＝

ちょっと助けて！にお応えします。30分 500円で簡単な家事援助。
例えば…電球の取り替え、簡単な草とり、水まき、ゴミ出し、など。

連絡先 事務局 ☎ 753-9473（要予約）

カーボランティア 「伏尾台」

伏尾台内で車の移動を必要とされる高齢者・足の悪い方ご利用下さい。（急な申し出はお断りする場合があります）
費用：片道 200円 ※往復利用時は 400円となります。

連絡先 事務局 ☎ 753-9473

カー
ボランティア
さん
大募集

～伏尾台地区福祉

「清拭布づくり」ボランティア

古切手も
集めています!!

第3月曜日 10:00～11:30 第1コミセン横「虹の部屋」で古くなったTシャツやシーツをハンカチ大に切り揃えて福祉施設に提供しています。古布は第1コミセン1Fの箱に入れて下さい。



「花の会」ボランティア

第1水曜日・第3木曜日 10:00～2時間程度、フラワーポットや公園の花壇の花植えや手入れをしています。



お花好きな人
集まれ!!



伏尾台 リサイクルの会

5月と11月にセンター「夢の広場」でフリーマーケットをしています。不要品をリサイクルして下さい!! どなたでも出店できます。次は11月18日(土)開催。11月4日(土)地域と学校を結ぶ文化祭で古本市も開催。



ボランティア募集中!!



しょうがいしゃの会 「パンダ」

仲間や地域の皆さんとともに、ハッピークラブで年3回料理教室を開催しています。春はケーキ寿司やイチゴ大福もつくりました!!

古江台ホール 喫茶ボランティア

第1・3・4木曜日 14:00～16:00まで。特別養護老人ホーム「古江台ホール」に喫茶ボランティアのお手伝いに行きます。お茶を出したり、おしゃべりしたりしています。お手伝いできる方大募集中!!

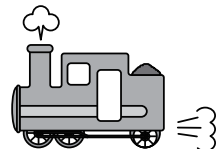
「東山作業所」ボランティア

第2・4金曜日 13:00～15:00

しょうがい者の方と一緒に軽作業のお手伝いをします。

子育てサロン 「汽車ぽっぽ」

第2・4水曜日 10:00～12:00 コミュニティプラザ内
就園前の子ども・保護者の方集まれ!!
子育ての悩みもありましたらどうぞ!!
おもちゃいっぱい楽しいです。



車イスの貸し出し (無料)

旅行時などのお出かけにもどうぞ!!
ハッピークラブ(1丁目)・虹の部屋(3丁目)にあります。

連絡先 ☎ 753-9473



プロジェクター 貸し出し(無料)

無料で貸し出し致します。ご相談下さい。

連絡先 ☎ 753-9473

伏尾台の掲示板 ～グループ紹介～

★体操教室

いずれも見学・体験 O.K. です。

第1コミセン	街かどサロン 介護予防教室 (池田市支援事業)	毎週月・木・金曜 9:30～12:00 参加費／1回120円	椅子にすわったままで出来る筋トレ・ストレッチ。おもりを使った筋トレ。他腹筋体操など1時間30分実施。脳トレーニング、口腔機能向上のための健口体操も実施。65歳以上
	百歳いきいき体操 (伏尾台スポーツ振興会主催)	土曜 10:00～12:00 ※掲示板でお知らせ 参加費／無料	椅子に座ったままおもりを使って筋肉トレーニング。口腔機能向上のお口の運動「かみかみ体操」も一緒にしています。
第2コミセン	健康体操～自彊術 ^{じきょうじゅつ}	月曜日 月4回 10:30～12:00 3,000円/月 金曜日 月3回 (第1・2・3週) 14:30～16:00 2,500円/月 場所／第2コミセン 2階和室 持物／バスタオル・ハンカチ	大正5年日本で生まれ今年101歳になりました。日本人の体型にあった全身運動のストレッチ体操。高齢の方でも無理なくでき、1回15分で心も体もリフレッシュできます。
	アローン操体クラブ ^{そうたい}	月曜 11:00～12:00 参加費／300円/月	独りで、いつでも、道具がなくても健康維持、増進が図れる体操。大人気です。
	クローバー健康体操	火曜 10:30～12:00 参加費／5,000円/3ヶ月 (1回600円) ☎754-1323 (佐川まで)	主な年齢は、50～60代のマダム。床に寝てのストレッチ。音楽に合わせてのリズム体操を実施。
旧伏尾台小学校体育館	健康体操	水曜 18:00～19:00	体に良い体操です。27年間続いています。現在50代～80代、10人位です。
	体育館開放	第1日曜 10:00～12:00	体育館シューズをお持ち下さい。自由に使用できます。(1月は第2日曜、5月はなしです)

★歌のサークル

第1コミセン	街かどサロン キーボードに合わせて 歌いましょう!	木・金曜 13:30～15:00 参加費／1回200円	演奏者 村山淳子
	街かどサロン 歌謡サークル	月曜 (第1・2・3月曜 13:00～15:00) 参加費／1回200円	指導 生駒純子
	歌声サークル 「ら・ら・ら」	土曜 (毎月2回不定期) ※掲示板でお知らせ。 13:00～14:30 参加費／1回500円	指導 西田一恵・長田寿子
	混声合唱団「コスモス」	第1・3土曜 15:00～17:00 会費／月1,500円	指揮者 松葉武夫 (池田市音楽連盟会長) ピアノ伴奏 濱口禎子

★伏尾台ゴルフ親睦会「伏尾会」

春と秋、伏尾ゴルフ倶楽部で年2回のゴルフ大会。(15年前から) 毎回100人弱の参加。
掲示板で案内

★ハイキングの会 (伏尾台防災防犯委員会共催)

毎月第4土曜 9:00 センター集合 実施 (そのうち年2回はスポーツ振興会開催) 掲示板で案内



ホームページ

伏尾台で暮らす。

検索

して下さい。情報いっぱい♡

伏尾台創生会議 2020 作成

広報誌「福祉ふしお台」もご覧下さい。