



サンスクエア堺



# サンスクだより

Monthly magazine December 2022

12月は飲み会が多くなる時期ですね。いざ席について、オーダーしようと思うと、「ご注文はスマホで」の説明書きがあり、その横にはQRコード。いわゆるセルフオーダーシステムです。最近はこの手のお店が増えてきました。すぐ近くに店員さんがいても、口頭での注文は受付けてもらえません。少々味気なく感じつつも、酎ハイや焼酎などは“濃さ”を指定できたりしますので、こだわり派には良いかもです。本来の目的は感染防止のために店員との接触を減らすのと、人手不足を補う目的もあるようですが、街に賑わいが戻ってきて人の往来が復活してくると、ますます効率化が求められてきます。いずれは、AIロボットが料理の注文に悩むお客さんの好みに合ったメニューをアドバイスしてくれるようになるかも。

どうせなら、ついでに呑み過ぎをいさめてくれる“女将さん”のようなロボットがいいな～。



★ 3mの大きなクリスマスツリーが皆さんをお出迎えします ★

空事前のお申し込み不要

～観覧無料～  
Merry Christmas

## クリスマスコンサート

2022年12月17日(土)  
10:00～17:30  
(開場 9:45)



【場所】

サンスクエアホール  
B棟

— 出演団体 —

- ★Fiori
- ★ゴスペルパーティー
- ★J-wave
- ★牛タンズ
- ★合唱団かえで
- ★慈音の会
- ★スマイルズトリオ
- ★新金岡コール・トワニー
- ★リそな合唱団
- ★セシリア
- ★山村ミュージックスクール



# 堺

の歴史を楽しく学ぶ・健康ウォーキング

2022年度後期 サンスクエア講座



案内 川上浩 講師

ウォーキングルートを予め講座で学び、学んだルートを実際に歩いて極める、新しい企画です。  
10月25日から始まったルート①に続き、11月1日に座学、8日にルート②を極めてきました。  
(ルート③は1月号で紹介します)

<ルート② 11月8日 9:00 御陵前駅集合> 晴れ・無風

南宗寺～長栄山妙法寺～開口神社～大小路交差点～利晶の杜



茶匠で豪商の  
今井宗久累代の墓。



利休の師匠  
・武野紹鷗の墓。

※利休、宗久、津田宗及(そうぎゅう)を天下三宗匠とよばれた。



大坂夏の陣で焼けた  
瓦を境内の内外に敷  
き詰めてある。



長栄山妙法寺

家康の墓の傍の山岡鉄舟書の石

皆さん元気にウォーキング

大小路交差点

撰津国(北)と和泉国(南)の国境  
東へは竹の内街道、南へは熊野街道の起点



交差点から全方向に緩い  
下り坂になっていることを知る



開口神社



泉陽高校発祥の地の碑



与謝野晶子生家前で



本家小嶋前



利晶の杜



千利休屋敷跡



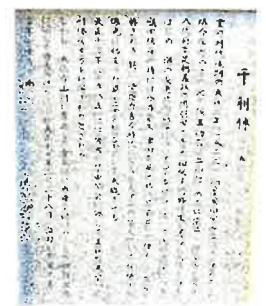
与謝野晶子生家前



宿院頓宮



椿の井戸



# サンスクエア堺のサークル情報

## <今月のサークル紹介>

### 「こくりこの会」



主な活動日  
第4金曜日 午後1時～5時

心に適う歌を持ち寄り、各々の個性を尊重しながら、奈賀美和子先生のご指導を受け、互いに刺激しあいながら詠って居ります。  
参加費：2000円/月

### 「釉遊会」



主な活動日  
月2回 木曜日 午後6時～午後10時  
会費：7000円/3ヵ月

ゆかいな仲間ワイワイガヤガヤと楽しく作陶しています。  
いつでも見学にお越しください。

### 「堺行基の会」

主な活動日  
年2回の講演会（学習会）・史跡巡り・会報発行と総会を開催しています。  
年会費：3000円

堺に生まれ社会文化事業に尽くした行基（668～749年）の業績を顕彰する市民の会です。



### 「元龍太極拳交流協会 ／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
（毎週）火曜日 6時～9時  
（毎週）木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから上級者の伝統太極拳まで、ひとりひとりの目的に合わせた練習が可能です。  
まずは、健康第一。  
気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ！！

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！  
事務所へご相談ください。



## イベントのご案内



開催日	催し名称	開催時間	主催者（問合せ）
12月1日（木）	タンクと山田スタジアムのトークライブ「KATARU ～語る～」	14:00	吉本興業株式会社 ファニーチケット 0570-550-100
12月4日（日）	第20回 クリスマスコンチェルト with ビーム・ムジカ・アンサンブル	14:00	御ヤマハミュージックリテイリング 堺店 072-222-0403
12月11日（日）	合唱団PHENIX 第42回定期演奏会	14:00	木本 090-2286-2169
12月17日（土）	クリスマスコンサート	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
12月18日（日）	第17回 アニマートコンサート	10:45	ワタナベ楽器店 06-6622-2310
12月23日（金）	2023 大阪南部地区中国留学生元旦聯歡会	17:30	大阪公立大学中国留学生学友会 march2846077073@163.com

### 広告掲載募集！

（掲載料金は無料です）

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。  
掲載を希望される方は原稿（写真）を添えて事務所まで、お申し込みください。

※ただし同利を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。



笑って鍛えてストレッチ

## 笑☆顔ヨガ サークル

2022/12/14(水)2023/2/8(水)4/12(水)

10:00～10:50

会費1000円 単日参加もOK◎

サンスクエア堺 第4会議室



顔ヨガは表情筋を鍛えてストレッチをする顔のヨガです！

顔への血流もよくなり、自律神経が整えば生活も重宝も豊かしくなります。

顔ヨガを通して、楽しい時間を一緒に過ごしませんか？  
服装、メイク自由です。単日での参加もOK◎  
お気軽にお越しください！

お申し込み・お問い合わせはこちらまで

Gメール kaoyoga.happy.47@gmail.com

主催者 奈賀美和子  
講師 山田マユミ

Tomomi



# 【めざせ！ 美尻】



お尻の筋肉は、体の中でも特に大きい範囲を締めます。  
この筋肉を鍛えることでヒップアップはもちろん、身体の基礎代謝のアップ、  
**腰痛緩和にも効果**があります。

この冬はお尻の筋肉を効率よく鍛え、スタイルアップとともに、慢性的な腰痛におさらばしましょう！

## <ヒップリフト>

- ①まず、床に仰向けの状態で寝たあとに、両膝を立てます。
- ②片方の足を、股関節と膝の角度が90度になるまで持ち上げます。
- ③上げた足とは逆側の足でお尻を持ち上げるように浮かして、ゆっくり下ろします。
- ④これを左右10回繰り返す動作を3セット行います。



継続は“ちから”

★今月から来年2月まで3回（3種目）ご紹介していきます。



## 今月のクイズ

それぞれ組み合わせて漢字を完成させましょう！

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                      |                      |                      |                      |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | 門 | + | イ | + | 日 | + | 中 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                      |                      |
| 2 | 大 | + | 士 | + | 口 |   |   | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                      |                      |
| 3 | 布 | + | 亡 | + | 王 | + | メ | + | 月                    | =                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4 | 白 | + | 幺 | + | 小 | + | 東 | + | 羽                    | =                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5 | 白 | + | 羽 | + | 言 | + | 舊 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                      |                      |
| 6 | 成 | + | 人 | + | 一 | + | 皿 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                      |                      |



<11月号漢字クイズの答え>

- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 刀 | + | 角 | + | 一 | + | 止 | + | 牛 | = | 正 | 解 |
| 2 | 言 | + | 子 | + | 女 | + | 平 |   |   | = | 好 | 評 |
| 3 | 門 | + | 土 | + | 日 | + | 寸 | + | 日 | = | 時 | 間 |
| 4 | 日 | + | 青 | + | 人 | + | 一 | + | 一 | = | 晴 | 天 |
| 5 | ム | + | 止 | + | 一 | + | 八 |   |   | = | 公 | 正 |
| 6 | 日 | + | 日 | + | 日 | + | 吉 | + | 糸 | = | 結 | 晶 |

答えは10日頃にホームページでもご案内します

お申込み  
お問合せ

# サンスクエア堺

(堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】072-222-3561

【FAX】072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1

ホームページはこちらから→



**LINE@ 公式アカウント開設しました！**

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

