

7月



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine July 2025



さあ！また暑い夏がやってきます。
じっとしているだけでも汗をかく季節です。夏って汗をかくから、なんとなく体が絞れているように思いがちですけど、ちょっと違いますよね。一見体重が減ったように思っても汗で水分が出ていってただけで、体はちっとも絞れてないのです。やっぱりトレーニングしないと～って思うけど、なかなかねー。暑いからといって昼間からクーラーをつけるのも電気代が気になります。
そこで名案！サンスクエア堺では毎月第1・第3土曜日に「ちょこトレ堺」というトレーニングジムを始めました。文字通り“てぶら”でちょこっと来て、クーラーの効いた部屋で涼みながら脂肪を燃やすのです。ご自宅のクーラーはオフにして、自分の体はオンにする！一石二鳥です。一度のぞいてみてください～



三国丘校区

夏まつり



☆日時 8月2日(土)午後5時～午後8時

入場無料

※雨天決行 尚、台風等の荒天時は中止します。

☆会場 サンスクエア堺(A棟 1～3階)

※バルーンアート、キッズダンスやズンバ風ダンス(3階 多目的ホールにて、5時～・6時半～の2部制)

※1階と2階では模擬店(5時～8時)

ポップコーン・フランクフルト・ミルクせんべい、スーパーボールすくい・輪投げ など

- ご近所お誘い合わせの上、お越し下さい。
- 駐輪所は東雲公園内に設けますが、駐輪台数に限りがあるので、できるだけ歩いてきて下さい。
- お子さんは保護者の方同伴をお願いします。
- 館内は混雑緩和のために一方通行としますので係の指示に従って入退場願います。
- 館内の混雑状況によっては、入場制限を行う可能性がありますので、ご了承ください。

主催 三国丘校区自治連合会

共催 サンスクエア堺・三国丘校区福祉委員会



懐かしい？ 昭和の言葉

昭和の時代に流行った言葉です。

今ではすっかり使われなくなった言葉ですが、その背景や使い方を知れば
思わず使いたくなってしまう魅力を感じるのでは？

飲み会のネタにどうぞ～

※順位は個人的な見解です。



1位：話がピーマン

意味：話に中身がないこと

解説：ピーマンの中は空洞であることから中身の無い話を指して表現していました。

2位：猪木（いのき）ピンチ

意味：大便（うんち）したいとき

解説：うんちを“ババ”と表現していたことから、プロレスでアントニオ猪木とジャイアント馬場がタッグを組んだ際に、猪木がピンチになると、いよいよ馬場に交代か！、という場面で今にも“ババが出そう”という状況を指して表現していました。

3位：ドロシマス

意味：（途中で）先に帰ります

解説：「どろん」とは芝居で幽霊が消えるときの太鼓の音が語源。忍者のように、結んだ両手の人差し指を立てて使いました。



4位：四当五落（しとうごらく）

意味：4時間しか眠らず勉強すれば合格するが、5時間眠ってしまうと、入試に落ちると言うこと

解説：受験競争が今よりも激しかった時代、眠る時間を削って勉強することの大切さを表現しました。

5位：ウルトラC

意味：秘策・奥の手

解説：1964年の東京オリンピックの体操で、当時の最高難度であった“C”を超える技で日本男子は5種目で金メダルを獲得する活躍を果たしたことからこの表現が流行りました。



6位：ボタンキュー

意味：疲れて倒れこむこと

解説：「ボタン」は倒れる音、「キュー」は気絶してその場に伸びてしまう事で、2つの擬音が合体してできました。

7位：ロハ

意味：ただ（無料）

解説：ただ＝只を「ロ」と「ハ」で表現したもので、“ただ”と発音するのはストレート過ぎるので、遠回しな表現として使われました。

8位：鉛筆をなめる

意味：適当な数字を入れて書類を作成すること

解説：鉛筆は昔、水に濡れると書きやすくなることもあり、鉛筆を舐めている光景が“何かを考えている”＝でたためな数字を覚えて書類に記入しているの意味となりました。

9位：メートルを上げる

意味：たくさんお酒を飲んで氣勢を上げる

解説：スピードメーターなどの計測器の数字が上がることに加え、気分が良くなってテンションが上がってきたことを指して表現しました。



10位：あたり前田のクラッカー

意味：当然なこと

解説：“あたりまえ”が語源で、俳優の藤田まことさんが「てなもんや三度笠」という番組で放ったギャグ。前田製菓がスポンサーであったため、前田のクラッカーと「あたりまえ」を掛け合わせて表現されました。

歴史街道ウォーキングツアー(竹内街道編)第4日目実施報告

竹内街道（たけのうちかいどう）は、日本最古の官道で、大阪府と奈良県を結ぶ重要な道です。堺から松原、羽曳野、太子を抜けて葛城（長尾神社）までおよそ45キロの道のりを、歴史解説を受けながら4回コースで巡ります。



ツアー第4日目：6月4日（水）晴れ

ツアー4日目は、本来5月21日の予定が雨のため順延となり2週遅れで開催、この日は快晴で真夏並みの陽気でした、8名のご参加で喜志駅よりバス移動で六枚橋からスタート。江戸時代から街道を通る人々を見守ってきたと言われる、しもの地蔵尊、かやぶきの古民家である旧山本家住宅を経て、近つ飛鳥の里道の駅で一休み。そこから二上山万葉の森の入り口をかすめて、竹内街道遊歩道を進みます。やがて奈良県との県境の峠を経て、ようやく目的の長尾神社に到着し、皆さんで達成感を味わいました。2万歩弱のウォーキングで竹内街道ツアーを締め括りました。



歴街街道ウォーキングツアー次回は10月に、西高野街道をテーマに九度山を目指します。お楽しみに～

サンスクエア堺のサークル情報

「陶粋会」

主な活動日

火曜日 午後6時 ～ 10時

参加費：3000円/月



未経験の方歓迎！ 陶粋会では各班に分かれ、和気あいあいと陶芸を楽しんでいます。
また、手先を使って作品を作成するため、脳の活性化になり指先がよく動くようになります。一つ一つの作品が挑戦であり、失敗の連続から思わぬ素敵な作品ができることがあります。「すべてを自分の手で作り上げる」陶芸を始め、憧れ、夢見ませんか？ 陶芸体験もできますので是非、当クラブにお越しください。

「お茶を楽しむ会」

火曜日（月3回）（一部）午後1時30分～3時30分

（二部）午後6時 ～ 8時



初心者から経験者・上級者
どなたでも気楽に一緒に
お茶を楽しみませんか？

「なないろ歌・にじいろ歌」

主な活動日

第1・3月曜日10時～11時45分（なないろ歌）

第1・3月曜日13時30分～15時15分（にじいろ歌）

サークルの母体となる音楽デュオ葉月は、生涯学習音楽指導員として世代を超えて「歌やベル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



「フラワーサークル コフレ・オ・フルール」

主な活動日

（毎週）木曜日 10時30分 ～ 12時



- ・月1回からの参加もOKです。
- ・お花代、お道具代などの実費のみ
- ・ブライズドフラワーもレッスンできます。



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、ご相談ください！
事務所へご相談ください。

サンスクエアホールイベントのご案内

7月



開催日	催し名称	開演時間	問合せ先
7月12日（土）	第3回 ハワイアンフェスティバル	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
7月13日（日）	堺・泉北うたのひろば	13:00	堺・泉北うたのひろば 実行委員会

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。
※ただし営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。



6月号とんちクイズの答え



① それぞれ二字熟語です、さて？

・仏+2言

答え：仏に二を足して“伝”言

・あいうお

答え：“え”が“お”になっているので“笑顔”

② 法則を解明して○に数字や言葉を
入れて完成させましょう

・66→36→○○→8

答え：6×6=36、3×6=18、1×8=8

・サンタ+○○○=ルビー

答え：しりとりになってます。

サンタ タス スパイ イコール ルビー

メンバー募集！



～シニアバンドのBBBです！～

キーボード、スネアドラム、ギター、ウクレレ、チェロ、
フルート、と18人位で演奏を楽しんでいます。

ピアノを担当してくれるメンバーを捜しています！

練習日は第4日曜日の13時から、西区役所内3階レッスン
ルームです。

シニアに問わず、どなたでも歓迎！

時々、演奏活動（ボランティア）にも出かけています
是非とも一緒に活動しませんか？

☎：090-3823-5757（高坂）

まずはお電話ください！

夏こそ、小顔体操



顔にもいろいろな筋肉があって、動かさないとだんだん衰えて垂れ下がってきます。
顔の筋肉トレーニングで、ほうれい線対策&小顔を目指しましょう！
これからますます暑くなってきて、お風呂はササッとシャワーで済ませたいところですけど、夏でもしっかり**10分間は湯船につかる**方が体には良いそうです。
そこで、この10分間を有効利用してのトレーニングメニューをご紹介します。

①：あいうえお体操

「あ」「い」「う」「え」「お」を、それぞれ大きくゆっくりと発音します。→繰り返し5回
ポイント：顔全体の筋肉をダイナミックに動かすことを意識し、一音ずつしっかりと発音します。
(※ 声に出さずに口パクで行っても十分効果があります)



②：ペロ回し体操

舌を口の中で回します。口を閉じたまま、舌尖で歯茎の外側をゆっくりと5回転します。
反対回りも同様に行いましょう。
ポイント：歯茎全体に舌が行き渡るように、大きく動かすのが効果的です。



③：①の繰り返し

ポイント：顔全体を使ってダイナミックに

④：②の繰り返し

ポイント：舌が口の中隅々まで届くイメージで

⑤：②のペロ回しをできるだけ早く、10回転します。(反対周りも同様)

ポイント：スピードを意識しすぎて動きが小さくならないように。

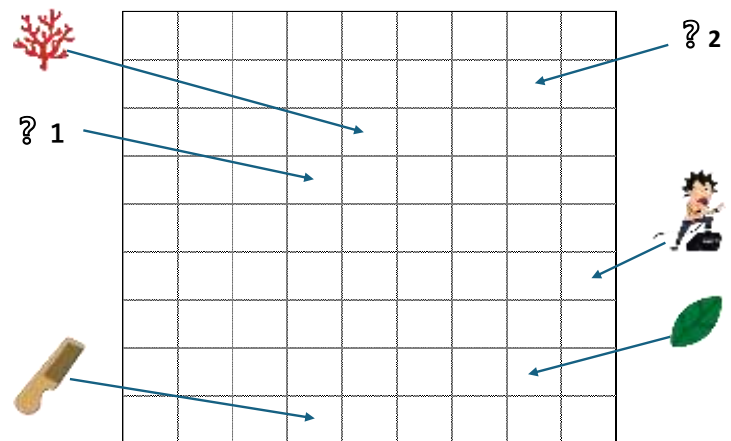


今月のとんちクイズ

数字の順に並べて一つの単語を完成させましょう！

M	A	⑤	G	A	③	S	②	①
K	O	O	B	④	C	A	F	
⑦	B	U	⑧	U	O	Y		
E	N	I	L	⑥	O			

？1と？2は、それぞれは何を表しているのでしょうか



答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

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。