



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine November 2025

人は眠っている間に複数の夢を見ているそうです。「夢は見ないな～」って人は覚えてないだけで、見た夢を全部覚えているっていう人は少ないのです。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があって、「身体は休んでいるけど脳は働いている状態」であるレム睡眠の時に見た夢は比較的覚えているようです。そんな夢の中に「旅」が現れた場合は未来への期待が反映されることが多くまたウキウキした気持ちで旅行の準備をしているような夢であれば、これから素敵な事が起こる前兆の“吉夢”だそうです。どうせならこんな素敵な夢を見たいものですよね。暑さも和らいできたので、旅行の計画など立てながら眠りに落ちるのも良いかも。しばらく枕元に旅行のガイドブックなどを置いて寝ましょうか？



第8回 季節のコンサート2025 クリスマスパージョン

in サンスクエアホール

観覧無料
事前の
申込み不要

日頃のご愛顧への感謝として観覧無料の音楽コンサートを開催いたします

2025. 12月13日 (土) 10:00~17:00 (開場9:45)

— 出演者 (団体) —

10:00~10:30

Osaka Kyoiku University Wind Ensemble (吹奏楽)

10:35~11:05

レガータ (女声コーラス)

11:10~11:40

ピッコロ (フルートアンサンブル)

11:45~12:15

うららかアンサンブル (トラペットとサクソフーンのアンサンブル)

12:20~12:50

ユースフル吹奏楽団 (吹奏楽)

12:55~13:25

オーガーズ (ギターバンド)

13:30~14:00

チームSunny (ヴォーカルユニット)

14:05~14:35

Big heart Jazz Band (ジャズバンド)

14:40~15:10

セシリア♪ (コーラスパフォーマンス)

15:15~15:45

合唱団かえで&堺市立浜寺南中学校合唱部
(混声コーラス)

15:50~16:20

Human Rights Voices (ゴスペル)

16:25~16:55

究極のピアノ連弾 (ピアノ連弾)

【サンスクエア堺からのお知らせ】

食の始まり、なんでもレシピ料理教室

12月からサンスクエア堺の料理教室として、
「食の始まり、なんでもレシピ料理教室」シリーズを開催いたします。

色々なジャンルの料理をご体験いただき、参加された皆様のご感想を基に、各料理の人気投票をおこないます。



《講師》山本奈苗
米粉おやつ料理研究家

第1回目 「米粉のおやつと季節のお料理教室」 試食会

開催日：12月7日（日曜日）10：00～12：00

参加費：3,500円（食材費込み）

定員：先着20名様（参加費を添えてお申し込みください）



- ・米粉の使い方がわからないとお困りの方、日常的に米粉を使ってみたいとお考えの方や、米粉をまったく知らない方にも、簡単な米粉の活用法をお伝えするとともに、お家でも簡単に作れる季節のお料理をご指導いたします。

歴史街道ウォーキングツアー（西高野街道編）第1日目、2日目実施報告

西高野街道（にしこうやかいどう）は、平安時代に開かれ、高野聖（ひじり）の納骨や庶民の参詣の道となり、堺の町人の米・酒・綿など通商の幹線道としてにぎわいました。
堺を起点に河内長野で高野街道と合流し、九度山まで全6回で完歩を目指すルートです。



ツアー第1日目：10月8日（水）快晴

ツアー初日は、10月とは思えない暑い日で、南海本線堺駅を起点に仁徳天皇陵を眺めながら、中百舌鳥までの行程を歩きました。



ツアー第2日目：10月15日（水）快晴

ツアー2日目も快晴に恵まれ、南海中百舌鳥駅を起点に、大阪公立大学の敷地内に街道が延びていることを学び、さらに南下していくと、初芝の町内を巡る獅子舞の一行に遭遇しました。行程を歩きました。その後、出雲大社大阪分祀でしばし休憩、中茶屋を経て北野田付近までの行程でした。



歴史街道ウォーキングツアー（西高野街道編）11月19日までの6回コースで九度山を目指します。単発のご参加OKです～
詳細はサンスクエア堺事務所へ。



サンスクエア堺のサークル情報

「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
- ・プリザーブドフラワーもレッスンできます。

「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。



「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？



「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。

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。

11月



サンスクエアホールイベントのご案内



開催日	種別名称	開催時間	問合せ先
11月8日(土)	Piano Concert	13:00	ふかやピアノ教室
11月9日(日)	第4回 PIANO CONCERT	13:00	
11月11日(火)	第64回 お楽しみ演芸大会	9:30	堺市北区老人クラブ連合会
11月15日(土)	堺音楽祭 クラシックコンサート	14:00	サカイサイクル株式会社 080-5346-9423
11月16日(日)	JCM民族楽団定期演奏会 (中国伝統楽器による音楽会)	14:00	(一社) 日本華韻文化芸術協会
11月21日(金)	勤労感謝の集い	18:30	堺地区勤労者福祉協議会 072-221-8384(堺労連)
11月23日(日)	小さな音楽会	13:00	向坂 優子 090-8520-1126

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。



10月号クイズの答え

公転↔自転 主食↔副食
一部↔全部 発車↔停車
下品↔上品 公用↔私用
不作↔豊作 共有↔専有

部食勉品車有用動作転

答え：動勉

ある	ない
餅	飯
面	線
琴	鼓
衣	冠
光	暗

「ある」側の文字の前には「月」がつきます。

News Release

「第2回イケタヌ総選挙」入賞！

滋賀県甲賀市の土山サービスエリアと信楽町観光協会共催による、「第2回イケタヌ総選挙」の一次審査において、サンスクエア講座(陶芸教室)の受講生が入賞され、総選挙候補の10作品に選ばれました！

11月1日~12月14日まで、一般の方々による投票(2次審査)で「1番イケてるタヌキ」が決まります。
投票場所は、土山サービスエリアおよび、信楽高原鉄道信楽駅です。

信楽高原鉄道は、貴生川(甲賀市水口町)から、信楽間を結ぶ延長14.7キロメートルの鉄道です。
沿線は、緑深い信楽高原の急勾配を走り、車窓からは四季折々の草花が見られ、秋は紅葉に代表される美しい自然が心を和ませてくれます。

紅葉見物へお出かけの際は「イケタヌ総選挙」の投票にご参加ください。



入賞作品
『黒豆大将』

手指のトレーニング

手指は「第二の脳」と呼ばれていて、細かい動きができるように神経が集中しています。手指に普段とは違う負荷をかけることにより脳の血流量が増え、認知症の予防や運動機能を高める効果が期待できるのです。

1.手指のストレッチ

- ① テーブルに手の平をつけ、反対側の手で、親指から小指まで順に各指を引っ張って反らします。
- ② 各指を20秒間ずつ反らしたら、反対側の手もおこないます。



2.手指のトレーニング：パート1

- ① 手首と指の関節をまっすぐ伸ばしてL字を作り、5秒間キープ。
- ② 次に指の付け根の関節だけを曲げて、5秒間キープ。
- ③ 親指以外の4本の指の関節を曲げて、5秒間キープ。
- ④ 最後に握りこぶしを作って、5秒間キープした後、戻してリラックス。
- ⑤ ①～④を3回繰り返します。



①

②

③

④

3.手指のトレーニング：パート2

- ① 親指の他の指で「OKサイン」を作ります。人差し指から小指まで、各ポジションごとに3秒キープした後、ゆっくり戻してリラックス。
- ② ①を3回繰り返します。



4.中指のトレーニング

- ① 手をパーの形にしてテーブルに乗せます。
 - ② 中指のみをくすり指側へ寄せます。
 - ③ 中指のみを人差し指側へ寄せます。
 - ④ ②⇄③を20回繰り返します。
- ※ゆっくりで良いので出来るだけ左右に大きく、また中指を動かす際に他の指がテーブルから離れないように注意しましょう。



①

②

③



今月のとんちクイズ

<超ムズ漢字しりとり>

下の漢字をしりとりで繋げてください。
※難しい漢字ですが、スマホで安易に検索せず、ヒントから読みを理解して進めましょう！

蝸牛	辣韭	栗鼠
鱻	蛸	鰾
忍冬		

蝸牛：でんでんむし、とも言います。 辣韭：カレーライスには必須です。
栗鼠：クルミが大好き。 鱻：大型のサメです。
蛸：蚊の幼虫です。
忍冬：別名「吸い葛」ひたすら寒さに耐える花です。

空欄に入る英単語は何でしょう？

か	Red
ぬ	Dog
ま	Horse
き	Station
に	?

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。

