

百(もも)のおたより

1 通目



百という字は「もも」と読めて『ふれあいセンターもも』の名前の由来でもあります。そして、ふれあいセンターももから「百歳になっても元気に過ごせるように」という思いを込めた情報紙が《百(もも)のおたより》です。

住み慣れた場所でいくつになっても元気に暮らせるよう、生活支援コーディネーターが調べた地域のちょこっと情報をお届けします。

集いの場発見 ～地域の居場所をご紹介～



立ち寄り処「てる」



立ち寄り処「てる」では週2回の集いの場とともに定期的に認知症カフェを開催しています。「自宅から近いところで地域交流の場をもてれば。」と個人宅の土間を改装し、地域のためスペースを開放されたことをきっかけにはじまりました。子育て情報や授乳スペースも設置されていて、子育て中の方も気軽に立ち寄ることができます。

「おしゃべりができて楽しい。」「ここに来るようになってから、地域で歩いていてあいさつをする人が増えた。」と参加者のみなさん。この場所が、地域の見守りの場になっているとともに、スペースを提供されている方のご自身の見守りにもつながっています。



立ち上げから関わっている地域福祉コーディネーターの芳田さんは、「こういった居場所に歩いて出てきて、みんなでしゃべって食べて過ごすことが、自立した自由な生活を地域でおくれることにつながっている。」と話してくださいました。

開催日：毎週月・木曜日 14時～17時
場 所：中央区久宝寺町 2-6-8

これからも、生活支援コーディネーターが地域のいろんな居場所におじゃまして、お話をお聞きし活動をご紹介していきたいと考えています。「うちの居場所紹介していいよ!」「あそこの集まりが気になる!調査してほしい!」といった声も大歓迎です。よろしくお願ひします。



社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会 (担当：生活支援コーディネーター 大谷)

【所在地】中央区上本町西2-5-25 【電話】06-6763-8139

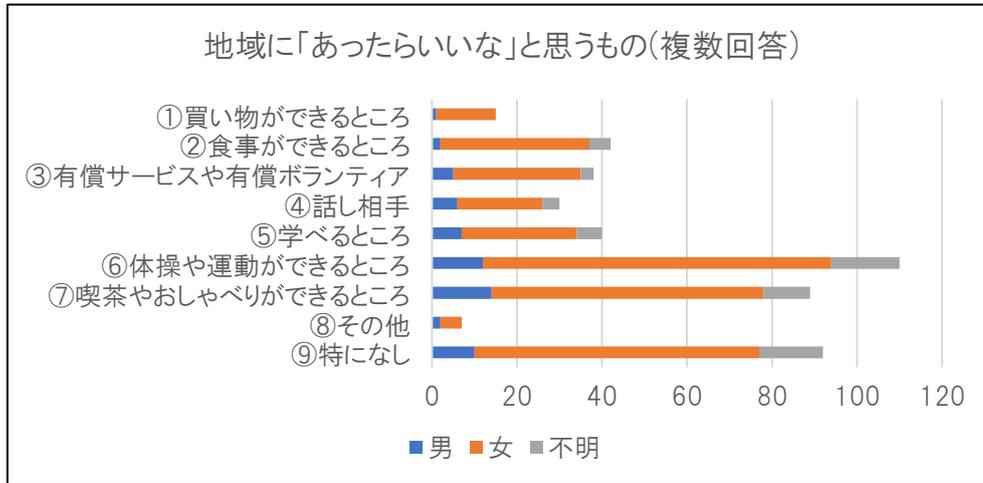
【ホームページ】<http://www.osaka-chuo-syakyo.jp/> (スマートフォンからはコチラ)



アンケート調査を実施しました

中央区在住の60歳以上の方を中心に、『何歳になっても元気で暮らせるまちづくりアンケート』調査を実施しました。地域に「あったらいいな」と思うものをお聞きしたところ、体操や運動ができることや喫茶やおしゃべりができるところといった回答が目立ちました。

今後も、中央区にさまざまなかたちの集いの場ができるよう、取り組みをすすめていきます。



人とのつながりが元気の秘訣

集まりに出かけて趣味活動やおしゃべりをして日々健康に過ごせていると感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。集いの場に参加し人とのつながりをもつことは、さまざまな情報や手助けを得られ、おしゃべりをして笑うことで脳が活性化されてこころとからだの健康にいい影響をもたらすと考えられています。

生活支援コーディネーターは地域の支え合いの仕組みづくりをお手伝いしています。

○高齢者の方々の集いの場の情報を集めて周知

「地域で気軽に話せる場に参加したい」「体操できる場をさがしている」などのお問い合わせに対して必要な情報を提供しています。

また、すでにされている集いの場の周知のお手伝いをおこなっています。

○身近な場所での居場所づくりのお手伝い

中央区内でも百歳体操、ふれあい喫茶、趣味活動など多様な居場所が増えています。

生活支援コーディネーターは新しく居場所づくりの立ち上げを考えている方のご相談にのり、情報提供やサポートをおこなっています。

○活動できる場所と活動したい人をマッチング

マンションの集会室、利用時間外の施設や自宅の空きスペース等を提供してくださる方と居場所づくりをしたいと考えている方をつなぎます。

「空きスペース使っていていいよ!」という方「趣味や特技を生かして何かしたい!」

「地域で何かお手伝いできるかも!」という方からのご連絡、お待ちしております。