

百(もも)のおたより

3 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。
《百(もも)のおたより》は「百歳になっても元気に過ごせるように」という
思いを込めてお届けしている、ふれあいセンターももからの情報紙です。

いくつになってもいきいきと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。



つどいの場発見 ~地域のつながりをご紹介~

「マンション内でのつながりづくりを目指して」(南大江)

中央区のとあるマンションでは、マンション内での《つながりづくり》をされています。
今回は自治会の理事の方々にお話をお聞きしました。

「マンション内で、つながりづくりをすすめていこうと思ったきっかけを教えてください。」

70代以上の世帯が住民の50%を超えていて、10年後の現実を考えると、今から活動を始めておかなければいけないと痛感する人が増えている。自助・共助・公助(*)の知識を持って日頃からつながることで、災害時には助け合えると思う。

「今は集会室を活用してどのようなことをされていますか。」

月1回のカフェを開き、茶菓子も用意して、話題になっている映画の鑑賞会、地域包括支援センターの出前講座などを行っている。大阪城での桜花会等もしている。
また、図書サロンと名づけ、豊富なジャンルの本を持ち寄り自由に読めて借りることもできるように工夫した。本棚は有志で作った。帰宅した小学生が立ち寄り談笑できる場になっている。

「大切にされていること、今後の展望を教えてください。」

住んでいる場所で、人と人との優しい関係(ノーマライゼーション)が実感できるようにゆるやかに歩んでいきたい。アンケートを取り要望を活用しながら、集会室がみんなの憩いの場となるようにしていきたい。



(*)自助・共助・公助とは

- 自助:自分でできることは自分ですること
(一人ひとりが豊かな生活を送るために努力をする)
- 共助:近隣の方々どうしがともに支え合い、助け合うこと
(ボランティア・住民活動、社会福祉法人なども含め地域ぐるみで福祉活動に参加し、協力・協働する)
- 公助:行政でなければできないことは行政がすること
(法律や制度に基づき、行政機関などが提供するサービス)

(引用:[HP]厚生労働白書 2018)

人とのつながりが元気の秘訣

健康で長生きするためには、「禁煙」「適度な飲酒」「運動」「肥満解消」も大切ですが、それ以上に《人とのつながり》が効果的であるという研究結果が発表されています。外出をしてつどいの場に参加して、人と交流することは、介護予防につながるとともに《心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、介護予防・生活支援に関するサービスを推進するために活動しています。地域資源や地域のお困りごとを把握し、さまざまな関係機関と連携して必要な取り組みの検討・実現に向けた支援をおこないます。

こんなことをご相談ください！

- 自分の身近な場所で開かれている集まりについて知りたい！
- マンションの集会所等を使って交流の場をつくりたい！
- 家から身近な場所で体操ができる場をつくりたい！
- これからも元気に過ごすために、できることをしたい！



*また、こういった活動をするための空きスペース（個人宅や開館時間外の会社や施設の空きスペース等）を探しています。「地域のために活用していいよ」といったスペース情報を教えてください。

地域のつどいの場マップをお配りしています。

地域のなかにあるつどいの場情報をマップとカレンダーにまとめた『地域のつどいの場マップ』をお配りしています。ご希望の方は、お問合せください。

今後も、みなさんのご意見をお聞きしながら、住み慣れた地域で暮らし続けるために役立つ情報紙を作成していきたいと考えています。「こんな情報を載せてほしい」「うちの活動も紹介していいよ」といったご意見をいただければ嬉しいです。よろしくお祈りします。



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-syakyō.jp/>（スマートフォンからはコチラ）

