

# 百(もも)のおたより

2 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。

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  
調べた地域のちょっとした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～

### 「マンションの集会室でつどいの場」(南大江)

お住まいのマンションで定期的にふれあい喫茶をされている橋本宜章さんにお話を  
お聞きしました。

“どのようなつどいの場を開かれていますか？”

集会室を使い月に1回2時間ほど、参加費100円で  
コーヒーとお菓子を食ながら過ごすふれあい喫茶を  
おこなっている。年に数回はバザーや親子クリスマス会  
などファミリー層とつながれるイベントを開催している。



“ふれあい喫茶を始めたきっかけは？”

170世帯が住むマンションで住民の高齢化が進んでいる。独居の人も多い。  
顔なじみになることで普段から挨拶をしあう。気かけあう人が増え災害時にも役立つと思い、  
10年前に始めた。

“つどいの場を開催されていてよかったことは？”

「集まって話すことが楽しい」、「ストレス解消になる」と楽しみにしてくれている。  
自分もマンション内で声を掛けられることが増えた。また、イベントのときに仲良くなったママさん  
たちが協力してくれるようになった。今年の春に、花見の会を開催し、子どもから高齢者まで参加し  
てくれて、住民同士の世代間交流ができた。

“ひとこと”

若い世代にも協力してもらいながら、世代を超えてつながれる場を企画していきたい。  
強制ではなく、共感して協力してもらえよう取り組んでいきたい。

社会福祉法人大阪府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)



裏面に続きます



# 「マンションの集会室でつどいの場」(中大江)

北大江にあるマンションの集会室では、週に1回、住民さんが集まり百歳体操を実施されています。声を掛け合いながら和気あいあいと体操をされていて集会室に笑い声が響いていました。体操の後は、折り紙や塗り絵をしたい人が合流されて持ち寄ったお菓子を食べながら、楽しく過ごされています。



欠席の人がどうしているかを共有しあっておられ、つながり合うことの心強さを感じました。

今後も、生活支援コーディネーターが地域のいろんなつどいの場におじゃまして、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!」「つどいの場つくりたい!」といった声も大歓迎です。よろしくお願いします。



## 人とのつながりが元気の秘訣

健康に過ごすためには①バランスのとれた食事②適度な運動③社会参加が大切だと言われています。つどいの場に参加し人とのつながりをもつことで、さまざまな情報や手助けを得られます。また、おしゃべりをして楽しく過ごすことで脳が活性化され、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。

### 〇つどいの場づくりのサポート、周知

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つどいの場が増えています。人が気軽に集えるつどいの場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。

また、すでにされているつどいの場を分かりやすくまとめてお知らせしています。

### 〇住民同士の支え合いの仕組みづくり

高齢者の方々が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、関係機関や団体と連携しながら、支え合いの仕組みづくりをすすめています。

### 〇つどいの場づくりのための場所を探しています!

つどいの場づくりに活用できそうな空きスペース(マンションの集会室、利用時間外の施設、ガレージなど)を探しています。つどいの場づくりのために場所を提供してもいいよ!という方のご連絡をお待ちしています。