

百(もも)のおたより

4 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~

「集まった人同士がつながる場づくり」(桃園)

空堀商店街にある《からほりさろん》で人と人がつながる場づくりをしている NPO 法人高齢者外出
 介助の会の永井佳子さんにお話しをお聞きしました。

『からほりさろんについて教えてください』

どなたでもふらっと立ち寄って、自由に過ごし話してもらえる場。お話を聞く中で、必要な時は相談
 先につないでいる。もし、困っているのであれば背中を押せばと思っている。

『どのような方が利用されていますか。』

お母さんに連れられた赤ちゃんから90代の方まで来られる。
 高校生がお悩み相談にきてくれることもある。

『どのような活動をされていますか。』

《食事会》毎週木曜日、参加費700円、温かい手作りご飯の昼食会

《童謡唱歌を歌う会》毎月第1、3水曜日 20名ほど参加

《ハーモニカ》毎週月曜日 ハーモニカで楽しく肺活量アップ

《うたごえサロン》毎月1回 伴奏者は月替わりでハープ、ギターやウクレレなどの先生が来てくれている
 今後は、健康麻雀も取り入れようと考えている。



空堀商店街にあるお茶屋さんの
 美味しいお茶を淹れてお出迎え♪

『大切にされていることを教えてください。』

「ここに来たらだれかいる」と安心してもらえる場にしたい。ここに集まったいろんな人同士が、
 つながる場になって助け合いが生まれればと思っている。

《食事会》

毎週木曜日 12時～
 食事は健康の元♪



《からほりさろん》

場所：中央区松屋町4-8

電話：06-6764-4002

開館時間：月～金曜日 9時～17時

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。

積極的に外出をして人と交流する場に参加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があれば教えてください。

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/>（スマートフォンはコチラから）

