

百(もも)のおたより

5 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~ 「健康麻雀で介護予防」(桃園)



空堀商店街のすぐ近くで高齢者が集まる場づくりをされているニッポン・アクティブライフ・クラブ(ナルク)大阪北「いちょうの会」の中野凱生さんにお話しをお聞きしました。

『活動について教えてください』

ナルクとは、「自立・奉仕・助け合い」がモットーの全国組織のボランティア団体。会員同士の助け合いや同好会を通じた健康づくりをおこなっている。今後は、地域貢献活動の1つとして、高齢者の方を対象に「びんびんころり」の場づくりをすすめようとしている。

『どのような「びんびんころり」の場づくりをされていますか』

事務所のスペースを使い、健康麻雀初級教室を開いている。丁寧に基本やルールを教えるのでこれから麻雀を始めたい方も、参加していただける。手や頭を使いながら麻雀を楽しむだけでなく、参加者同士の親睦を深める場になっている。

他にも、カラオケ、絵手紙、俳句等、手編み、水切り絵、映画会などの同好会がある。



『最後にひとことお願いします』

ナルクでの主なボランティア活動は外出介助や掃除など日常生活をサポートする活動。利用してもらうだけでなくボランティア活動をしてポイントをためることも可能。

お気軽にお問合せください。



《ナルク大阪北「いちょうの会」》

場所：中央区谷町6-4-8

電話：06-6710-4901

【健康麻雀初級教室】

日時：毎月第1, 4土曜日

13時30分~16時30分

【健康マーじゃん同好会】

日時：毎月第1, 3土曜日

13時~17時

参加費300円
 申し込み不要

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。

コミュニケーション麻雀練習会を実施しています！

コミュニケーション麻雀とは、通常の麻雀とは違い、2～3名が1チームになって相談しながら、たわしサイズのパイを用いておこなうゲームです。きまりは『飲まない・吸わない・かけない』ことにくわえて「せかさない！やじらない！だまらない！」こと。わいわい楽しく練習しています。お気軽にお越しください。

日時：毎月第1木曜日、第3月曜日

13時30分～15時30分

場所：ふれあいセンターもも3階



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）

