

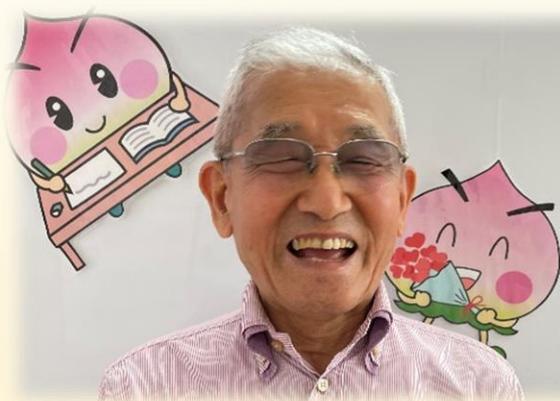
# 百(もも)のおたより

8 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。



## フレイル予防に！ひとりでゆったりと、時には誘いあって おさんぽに出かけてみてはいかがでしょうか？



今回は、まちあるきや歴史ガイドをこなすアクティブシニアの  
青木さんに「気軽に行けるあまり知られていないおすすめの歴史  
スポット」を「健康の秘訣」と併せて、教えていただきました。

「ピンピンコロリを目指して楽しく活動しています！」

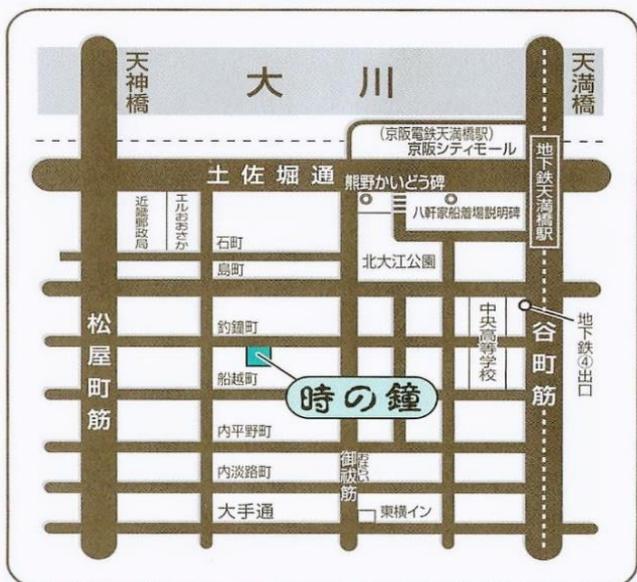
「ボランティア活動をすることが健康づくりです！」

青木善雄さん(84)中央区在住  
男性ボランティアグループ年中夢隊リーダー  
まちのすぐれもんとして区役所で登録。



おおさかまちあるき Vol4 より引用

### 「時の鐘」エリアマップ



Facebook 大阪町時報鐘より引用

所在地 大阪市中央区釣鐘町 2-2-11  
(朝8時、昼12時、日没時の3回鐘の音で  
時を報せている。大阪府の指定文化財)

### 時の鐘(大阪町中時報鐘)

皆さん、お寺以外に釣鐘が町中にあることをご存じですか？

江戸時代三代将軍家光公から、銀300kgを  
賜り造られた立派な釣鐘です。

ある日、家光公が伏見から淀川を下り、大阪  
今市(旭区今市町)の浜に着かれた時大勢で  
迎えた大阪の人々に感激し、税の免除を約束  
されました。

このことを末代まで伝えるため釣鐘を作る  
ことになりました。

当初は毎時ついていましたが、今は人手もなく  
コンピューター制御により朝、昼、夕方の3回、  
時を報せ、地域の皆さんに親しまれています。

出かけづらい今こそ、区内でおさんぽに行けるところをまとめました！

## 摂津国八十八ヶ所霊場案内 ～北大阪お寺巡り～



昔の国名である摂津国は今の大阪市、大阪府北部、兵庫県の一部にわたる地域を指しております。江戸時代中期に、月海上人によって開設されたのが「摂津国八十八ヶ所霊場」です。当時広く信仰されておりました弘法大師信仰の近畿地方の中心霊場としての役割を担っていた寺院を巡拝するため、熱心な大師信仰に支えられ大変なにぎわいを見せていたと言われていました。その内の中央区内に存在する寺院について案内します。ぜひ、お出かけのきっかけにしてください。



### 第1番 法案寺（日本橋聖天）

大阪市中央区島之内 2-10-14  
06-6211-4585  
地下鉄堺筋線、日本橋 1 丁目下車北へ 100m日本橋北詰を  
150m北側



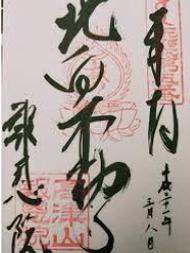
### 第2番 三津寺（ミナミの観音さん）

大阪市中央区心斎橋筋 2-7-12  
06-6211-1982  
地下鉄御堂筋線、心斎橋下車、御堂筋を南へ約 300m東側



### 第20番 自性院（疝の虫（かんのむし）封じの寺）

大阪市中央区中寺 1-4-18  
06-6761-8103  
地下鉄谷町線、谷町九丁目下車、北へ初めての信号西へ高津  
公園入口北入りすぐ



### 第21番 報恩院（高津の北向不動）

大阪市中央区高津 1-2-28  
06-6761-0543  
地下鉄谷町線、谷町九丁目下車、谷町九丁目交差点一つ北の  
道を西へ 200m左側。高津神社の鳥居前

【参考資料】 『摂津国八十八ヶ所霊場案内記』 古寺顕彰会発行

## 生活支援コーディネーターが2人に増えました！

高齢者の皆さまがいくつになっても、自分らしく自立した暮らしを送れるよう、地域の強みを活かして「健康な身体づくり(介護予防)」「ちょっとした困りごとへの対応(生活支援)」に関する取り組みを推進しています。地域に“あったらいいな”を住民の皆さまと一緒に形にかたちにしていきます。活動の場や活躍の場を探している方、健康に過ごすためにできることを考えたい方、ご協力いただける方、お気軽にお問い合わせください。

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)

【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)

