

百(もも)のおたより

10 通目



百(もも)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。

南大江地域にある集合住宅のつどいの場を紹介します!

1950年から1962年までに建設された法円坂住宅は、『コーシャイツ法円坂』として新しくなり2008年1月から35号館・36号館、2011年11月から37号館の管理が始まっています。

<p>(昭和33年頃の航空写真)</p>	所在	中央区法円坂1丁目
	建設時期	昭和25~37年
	住棟数	34棟 (内9棟は解体済)
	敷地面積	44,820㎡
	建築面積	8,262㎡
	延床面積	35,761㎡
	住戸数	752戸
	階数	2~8階
専有面積	24~61㎡ (平均38㎡)	
現在の入居戸数	359戸 (H17.3)	



(大阪市住宅供給公社経営改善計画より)



「健康長寿」を目指した地域活動をすすめる住民の皆さまにお話を聞きました!



向井さん	林田さん	吉田さん
橋本さん	福井さん	

食事会についてお聞きしました!

「10年前からふれあい食事会をしています。1年間、地域の会館の食事会に通い会館まで遠いと住民の方の意見を聞いて、有志の皆さんでがんばってマンションの集会室で開くことができるようになりました。」
皆さまのお力で月1回バランスの取れた食事とお話ができる集いの場所をつられています。

百歳体操についてもこんなお声がありました!

「部屋から出るきっかけになる」「関節の動きがよくなった」「皆でやるから体操が続けられるし、仲良く話ができる」



法円坂振興町会 会長 川俣さん



健康体操 (百歳体操)



ふれあい食事会



防災訓練

「社会参加と健康」について考える講座を開催しました！

正しいウォーキングでまち歩き



昨年11月にふれあいセンターももにおいて、全4回の連続講座が開催されました。「健康寿命の延伸」のためには「楽しみながら活動をする事」「自分のできる社会参加をする事」「ワクワクできるような毎日を過ごす事」が大切だということを学びました。講座は終了しましたが、参加者同士のつながりができたので、「自身の健康について考えながら、健康づくりを広めるグループ」としてこれからの活動を考える定期的な集まりも行われています。

講義「健康寿命の延伸、社会参加」について



👍 心身が元気であるための第1歩は、「社会参加」です。

関西国際大学教育学部
教育福祉学科講師 岩本裕子氏

正しい歩き方講座「ウォーキングの極意を学ぶ」



👍 正しく歩く為の筋肉は、日常生活の中のちょっとした工夫で身につけられます。

スポーツクラブ NAS 株式会社
スポーツ健康医科学研究室
室長 後藤真二氏

まちあるき「中央区の歴史めぐり」



👍 “びんびんころり”の秘訣は、集い・語り・笑い、今を謳歌する。

男性ボランティアグループ
「年中夢求隊」代表 青木善雄氏

ふりかえり&交流会「社会参加と健康について考える」



👍 人のために働くことが健康の素になる。

参加者同士で今後のことについて考えました！

生活支援コーディネーターって？

- 例え**
- 高齢者の皆様の「あったらいいな」や「やってみたい」のお手伝いをしています。
 - ・健康づくり&仲間づくり + 地域の空きスペース ⇒ 体操教室を立ち上げ。
 - ・電球の取り換えが大変 + それならお手伝いできそう ⇒ 地域支え合いグループの立ち上げ。
 - 地域の助け合い活動を始めるお手伝い、気軽に立ち寄れる居場所づくりなど「こんな活動をやってみたい」「こんなことなら自分にでも出来る」など、皆様のお声をお聞かせください。

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-syakyo.jp/>（スマートフォンからはコチラ）

