

コミュニティづくりの秘けつ

コミュニティ活動に取り組んでいる団地の中から、他団地の参考になる取り組み、イベントを紹介します。

アルビス寺本(兵庫県伊丹市)

生活の困りごと 住民ボランティアが解決

感謝の言葉を励みに

「生活の困りごとを相談したいけど、相談できる人がそばにいない…」そんな住民の思いに応え、4年前に結成したのが、アルビス寺本ボランティアセンターさくらの会です。住民有志約30人が生活相談をはじめ、大型・資源ごみの廃棄、部屋の様様替えの手伝いなどに取り組んでいます。



伊丹市から要請を受け、1年前から地域のケアハウスで体験補助のボランティアを週2回行っています。

ときには体の不自由な高齢者や育児に不安を抱える母親からの要望に応じ、スタッフが交代で自宅に伺い見守りを行うことも。寄せられる相談は多岐にわたりますが、感謝の言葉を励みに、日々対応しています。

得意分野をつなぎ、生かす

特技や仕事で身に付けた技術を生かしたいと、ボラン



自治会長 中島正憲さん

ティアに登録した方もおられます。例えば大工経験のある男性は益踊りの稽の組み立て、茶道経験のある女性は高齢者が集まる食事で抹茶をふるまっています。

一人ひとりの得意分野やアイデアを集めれば、もっと住みよい環境に変えられます。ボランティアはそのきっかけになると信じています。

第1、3金曜日、集会所で生活相談(電話も可)を受けています。親身な対応を心がけています。



月2回、高齢者を対象にした食事を開催。誕生日を祝ったり、ゲームを楽しんだり、和やかなひとときを過ごしています。

いい店みつけ

中宮第3(大阪府枚方市) 枚方珠算速進会教室

暗算力を強化、自ら学ぶ生徒を育成

幼稚園児から高校生まで、幅広い年代の生徒が在籍。「徹底して数字に強くなる」を方針に掲げ、そろばんでの四則計算を通じて算数・数学の基本となる暗算力を鍛えています。代表の須藤修一先生は、生徒自らが学ぶことの楽しさや達成感を得られる環境作りを心がけ、あいさつなど社会のルールも自然と身に付くよう指導されています。授業見学など詳しくはHPから。



大阪府枚方市御殿山南町3丁目53号棟108
090-8126-9082 15:50~20:30(火・水・木)、8:45~11:45(土)
http://hirakatasuzannokusinnkai.net/
「教室への到着時間、授業終了時間」を保護者の携帯電話に発信するメールシステムを導入。

逆瀬川(兵庫県東播磨市) 聖隷デイサービスセンター結い

ニーズに合わせて個別リハビリ

今年4月に移転オープンした施設で、理学療法士や看護師の指導のもと、主にリハビリを目的としたトレーニングを行っています。それぞれのニーズや体力に合わせて、適切なプログラムを設定しており、利用者からの評判も上々。「趣味のゴルフがまたできるようになった」など、喜びの声が多く寄せられています。体験利用も随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。



兵庫県東播磨市野上6丁目5-9号棟
0797-71-1175
9:00~17:00(受付時間/日曜日を除く)

クイズここはどこ?

写真をヒントに 団地名を当ててみよう。

ヒント:大阪府富田林市の 団地内です。頭文字はふ



かくれんぼで遺出子は誰?

▶▶ 答えは8面下に掲載

快適な暮らしを作るルールとマナー

- 犬猫等の飼育は禁止
- ごみの出し方を守りましょう
- 団地内の路上駐車は禁止
- 音に対する心配りを

住環境をより良くするために、ご協力をお願いします。

笑顔 キラリ コミュニティひろば

さまざまな団地で行われた イベント活動をお知らせします。

きれいな汗! 清掃で心地よい汗

●ルミエール千鳥(兵庫県尼崎市)



5月17日、ルミエール千鳥で恒例の清掃活動が行われました。当団地では20年ほど前からコミュニティづくりの一環として、年2回清掃活動を実施。晴天に恵まれた今回は30人の住民が集まり、団地敷地内と周辺道路でゴミ拾いや雑草処理を行いました。



参加者の中には、小学2年生の男児もおり、ほうきや熊手を持ち元気な足取りで、自らすすんで手伝わさず周囲をまわっていました。15年前の入住以来、欠かさず参加しているという女性は、「私たちが暮らす団地を住民できれいにすることができ、気持ちいい。やりがいを持って取り組んでいます」と、清々しい表情で話していました。

元気の素はおしゃべり!

満開の桜見ツアーの旅

●サンヴァリエ津久野(堺市西区)



4月4日、今年も自治会員30人でバスをチャーターし、京都御所春の一般公開、伏見桃山城の桜花見、そして京の台所「錦市場」を見学しました。



満開の桜に感動!

連日雨続きでしたが、この日は汗ばむほどの快晴。伏見桃山城の桜は、私たちが待つてくれていたかのよう

に満開を迎え、みんな感嘆の声を上げていました。バス内ではビンゴゲームで盛り上がり、ガイドさんの話も面白く、普段あまり話す機会のない人とも交流を深めることができました。午後5時過ぎに無事団地に到着しました。



太極拳で頭と体を健康に さくら会

●住吉(大阪市住之江区)

毎週火曜日に集会所で開催される「さくら会」団地に住む70~80歳の女性が太極拳に汗を流しています。「ゆっくり動いているように見えて、意外にしんどいです」と語るのは代表者の木下朝江さん。太極拳を始めて15年ほどという木下さんのかくしゃくとした動きは、現在94歳という年齢を感じさせません。「足腰を鍛えられるだけじゃなく、覚えないといけないから、太極拳はボケ防止にもいいよ」と笑っています。

さくら会は今から8年前、団地に入居する高齢者の健康づくりを目的に始まりました。木下さんは「太極拳以外にもみんなが食事や旅行にも行っています。話を動かすだけでも元気になるよ」と話していました。



貴い命を救うために AED講習会

●千里竹見台(大阪府吹田市)



5月17日、千里竹見台北集会所で吹田市消防本部北消防署の協力のもと、AED(自動体外式除細動器)講習会が行われました。今年4月、UR都市機構によりAEDが設置されたのを機に自治協議会が企画したもので、約40人の住民が参加予定の1時間30分を超えても質問が続くなど、救命に対する意識の高



救命処置をしっかりと学習

さが伺えました。講習会ではまず消防署員が吹田市の救急事情や心肺蘇生法の実用性について説明。救急車が到着するまでのわずかな分間の救命処置がいかに大切かを学びました。説明が終わると、練習用の人形を使って救命処置の流れを実際に体験。胸骨圧迫や人工呼吸、AEDを操作す



いざというときに備えて



いいものがいっぱい!

る様子を、参加者は真剣な表情で見入っていました。自治会長の岡田美智代さんは「集会所前の広場では、ブルースドゴルフやテニスを楽しめる人が多いので、AEDが設置されて安心。いざという時に今日の講習が役に立つと思えばと話し

バザーを同時開催



当日は、集会所の下にある高齢者向け施設「Eラウンジ」で、バザーが同時開催されました。家庭で不用になった食器や衣類、バッグなどを自治協議会が回収して格安で販売。次回は秋祭り

の時に開催される予定です。

楽しく健康づくり 高齢者交流会&相談会

●ベルマージュ堺式番館 アーベイン堺市駅前(堺市堺区)



5月26日、サンスクエア堺で高齢者同士の交流と健康づくりを目的とした「高齢者交流会」が開催されました。このイベントは、ベルマージュ堺式番館アーベイン堺市駅前を含む周辺にお住まいの方を対象に、地域包括支援センターが企画し、泉北住まいセンター、泉北住まいセンターを並べ半協力をカードを並べ半語を作るゲームに始まり、認知症予防講座、体操と頭と体を使った



多彩な内容に集まった37人の方は、笑顔で楽しんでいました。なかでも参加者が夢中になって取り組んでいたのが、認知症予防体操「コグニサイズ」。体と頭の運動を組み合わせた体操で、声を出してステップを踏みながら、3の倍数など決められた数字で手拍子を打つ動きに最初は苦戦。徐々に慣れてくるとリズムよく体を動かしていました。

泉北住まいセンターのスタッフによる生活相談会も行われました。

