

UR まど

2018 12
No.244 隔月刊



街に、ルネッサンス

UR UR都市機構

<https://www.ur-net.go.jp/>

- 団地TOPICS/気になるお店 4・5
- 快適団地LIFE 6
- カンタン体操/暮らしの雑学/読者のひろば 7
- URアンバサダー/彩りレシピ 8

編集・制作 (株)高速オフセット

つながるのひろがる 交流の輪

嵯峨 (京都市右京区)

ACCESS ◎京福電鉄嵐山本線「鹿王院」駅から徒歩約3分、またはJR嵯峨野線「嵯峨嵐山」駅から徒歩約5分



趣味や運動を通じた 気軽な団地ネットワーク

むつみかい

「睦会」

少子高齢化にともない、自治会の活動が縮小していた嵯峨団地。夏祭りなどの定例行事も減り、住民同士の交流が失われつつありました。そんな中、もっとゆるやかに住民同士がつながれる方法はないかと、2015年7月から有志によって始められたのが「睦会」です。団地にお住まいの50代から90歳近い人まで幅広い年代の方が参加しています。活動の中心は月に2回集会所で行う運動教室です。市の地域介護予防推進センターの協力を得て、運動不足解消や認知症予防を目的に、20種類ほどの動きを約1時間かけて行います。椅子に座ったままでできる運動を中心に、ひざや肩甲骨を動かしたり、ボールを使って足裏の筋肉を

使ったりと、日常生活の動作がスムーズになることを目指しています。運動後はお茶やお菓子を囲んでだらんタイム。わいわいと会話が花が咲き、皆が笑顔になれる時間です。

運動教室以外にも、月に1回の書道教室とカフェ、不定期でものづくり体験も開催。どれも趣味の集まりとあって敷居が低く、転入者が参加して会の常連になるなど、新しいコミュニティーの核になっています。団地在住の男性が「誰かと自然に顔を合わせられる貴重な機会なので欠かさず参加しています」と言うように、活動開始から3年以上たった今、睦会の活動はしっかり根付いています。



運動教室



作業療法士の声に従って、みんなでエクササイズ。年齢層も幅広いので、ペースは人それぞれ。無理は禁物ですが、数カ月もすれば少しずつコツが分かってきます。「以前できなかったことができるとうれしい」という参加者の声も。

こんな活動をしています！

手芸や小物づくりは女性に人気で、多くの参加者が集まります。11月末にはクリスマスブーケづくりも。書道教室は習字の得意な団地住民が先生となり、毎回15人前後が参加します。和気あいあいと楽しんでいます。

ブレスレットづくり



フラワーアレンジメント



自治会の会長を経験する中で「住民の孤立を防ぐ方法はないか」と思ったことが、睦会を立ち上げたきっかけでした。開催頻度や行事の内容は試行錯誤して、現在のように落ち着きました。私の仕事は住民の皆さんに声をかけること。新しく引っ越してきた方でも団地になじめるように少しでも役に立てればと活動しています。

睦会 発起人
八田 裕さん



作業療法士の立場で運動教室をお手伝いしていますが、当初よりも皆さんの動きは明らかによくなり、生き生きとされているのが印象的です。全身運動なので最初は大変ですが、一度参加されると楽しくなってくるようです。「何か新しいことをしたい」という前向きな気持ちが継続の鍵です。

京都市右京区
地域介護予防推進センター
作業療法士
堀 智子さん



大切な団地の風景

美団地

KANSAI

光のデザイン

美しい団地には、「こだわり」がいっぱい。歴史やデザイン、四季折々の美しい風景を毎号お届けします。



片山公園 (大阪府吹田市)



サンラフレ出来島 (大阪府西淀川区) Photo: Ai Hirano



夕陽丘 (大阪府天王寺区)

団地の美を発信しています!

@vidanchi_kansai

@vidanchikansai

vidanchi.jp/kansai



水漏れ・断水・停電などのトラブルがあった場合
24時間緊急事故時の連絡先

緊急事故受付センター TEL.06-6969-2151