



笑顔はじける

いざ！というときと役立つ
救命救急講習と防災訓練を開催
平城第2(奈良市右京)



8月1日、団地集会所に奈良市消防局の消防士2人を迎え、救命救急講習を開催。AEDを使った処置などについて座学で学んだ後は「道端で倒れている人を救助する」デモンストレーションを実施。胸骨圧迫の強さやリズムについてレクチャーを受けた後は、いよいよ住民の皆さん2人組での実技へ。終了後には「皆さん120点の出来でした」とお褒めの言葉をいただきました。盛りだくさんの講習会は終了となりました。

9月2日には防災訓練も開催。水消火器や隔壁板破壊の体験、煙避難体験、防災マニュアルに沿った座学など盛りだく



さんのプログラム終了後、近隣の消防署長から「今後もさらに団結力を深めていってください」と温かいエールをいただきました。炊き出し訓練として大鍋でつくった具だくさんの豚汁やお菓子のつかみ取りのサプライズも大盛況で、夏休み最後の日曜日を笑顔で締めくくりました。



1. 講師2人によるデモンストレーションをじっくりと見学 2. 発見者と応援者、2人組で実技に挑戦！「貴重な体験ができました」と大満足 3. 消防士さんの指導のもとで水消火器を体験 4. アツアツの豚汁で訓練の疲れが癒やされました



火事の怖さや健康情報を学ぶ
暮らしに役立つセミナーを開催
千島(大阪市大正区)

11月1日、千島団地で「60代からの役立つお話」として、家庭内での火災予防対策やお薬の特徴・飲み方をテーマにセミナーを開催し、団地にお住まいの約20人が耳を傾けました。

セミナーは大阪市消防局による電気火災の危険性啓発から始まりました。模型を使った実演を交えて、たこ足配線や半断線の事例・対策方法について分かりやすくレクチャー。リアリティーあふれるお話に、参加者はしきりにうなずいていました。

続いて、(株)阪神調剤薬局の薬剤師による錠剤の種類や飲み方についての基



礎講座です。普段意識しない服用回数や服薬時間について、スライドを使ってきめ細かく解説いただきました。他にも講演内容は盛りだくさんで、参加した方からは「火事にならないよう、帰ったら家を掃除します」という声も聞かれ、学びの秋にふさわしい実り多い1日になりました。



1. コンセントとプラグの隙間にほこりがたまって起こる「トラッキング現象」のデモンストレーション 2. 熱心な様子で聞き入る参加者 3. 錠剤の仕組みを図示しながら「なぜ薬をかんではいけないのか？」に答えます 4. 認知症への初期集中支援を行う大正区北部地域包括支援センターのオレンジチームが支援の流れを説明。他にも、URコミュニティによる見守りサービスの説明などがありました

団地TOPICS

高齢者こそしっかり食べよう！
講演会「楽しく食べて健康に！」を開催
パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)

10月10日、中央集会所でキューピー(株)食育推進チームの飛田昌男さんを講師に迎え、講演会「楽しく食べて、健康に！」を開催。シニア世代に必要な栄養素など、食生活で留意すべきことや食事を楽しむことの大切さを団地にお住まいの高齢者約30人が学びました。

「70歳以上の高齢者の4人に1人が栄養失調状態と言われています。たんぱく質が不足すると健康リスクの増加にもつながります。バランスよく栄養をとることを心がけましょう」と話す飛田さん。加齢とともに日ごろ粗食を心がけているという参加者の皆さんは



驚いている様子でした。講演会の途中では咀嚼に役立つ口の運動や、チェックシートを使った日ごろの栄養チェックなども実施。健康で長生きするため、食事の大切さを感じるひとときとなりました。



1. 映像を用いた、飛田さんの分かりやすい解説 2. みんな大きな声で「口の運動」にチャレンジ 3. チェックシートを使って、日ごろの栄養バランスを確認しました

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。

集会所リニューアルイベント
トークセミナーとフラダンスショーを開催
西島リバーサイドヒルなぎさ街(大阪市此花区)



今年、団地集会所のリニューアルを行い、そのお披露目を兼ねたイベントが10月27日に開催されました。

第1部は、20年以上にわたって熊本地産有機野菜の通販を手掛ける(株)土のめぐみの土田賢一さんを講師に迎え、トークセミナー「食とこころのウラ話」を開催。呉服の営業マンだった土田さんがなぜ野菜の通販を始めるようになったのかといった話から、おいしい野菜の見分け方まで、軽妙な話術に約40人の参加者は熱心に耳を傾けていました。

第2部は阪神間でフラダンス教室を主宰する「ファリオ ケアロヒケア」により、貼



り替えられたダンス用フローリングやミラーを使用してのフラダンスショーを開催。計7曲の踊りに、集会所は南国ムードに包まれました。イベント終了後は希望者によるフラダンス体験レッスンも開催。小さなお子さんから年配の方まで、楽しみながらフラダンスの基礎を学びました。



1. トークセミナーでは野菜に関するクイズでも盛り上がりしました 2. プチトマトの試食では「懐かしい、トマト本来の濃い味がする」といった声が聞かれました 3. 総勢19人のフラダンスは圧巻！ 4. 多くの親子が参加したフラダンス体験レッスン



“滞在型”フリーマーケット
「登美の市」が大盛況！
中登美第3(奈良市)

さわやかな秋空が広がる11月3日、集会所前広場でフリーマーケット「登美の市」が開かれ、団地内外から多くの人出でにぎわいました。

4月の「お花見フリーマーケット」に続き2回目となる今回は、肩こり改善ストレッチの施術コーナーや、飲食、子ども向けの縁日といったブースを拡大。主催者の一人で中登美アンパサダーの加来真紀さんは「前回の経験をもとに、モノを売るだけでなくゆっくり滞在していただけよう工夫しました」と話します。

各ブースにはオープン前から掘り出し物を求める来場者が列をつくるほどの大盛況。「モノを売るだけでなく、体験で



きるブースもできて楽しめた」「今度は私も出店してみようかな」と話す方もおられました。お昼ときにはギタリスト・成川正憲さんのフリーライブも行われ、会場はアコースティックギターの優しい音色に包まれました。



1. 頭皮マッサージや肩こり改善ストレッチのブースも人気でした 2. 看板娘(?)も張り切ってお手伝い 3. 温かみを感じる、成川さんのフリーライブ

新しくなった中央集会所に大集合！
盛りだくさんの「秋のどんぐり山まつり」
シャレール東豊中(大阪府豊中市)

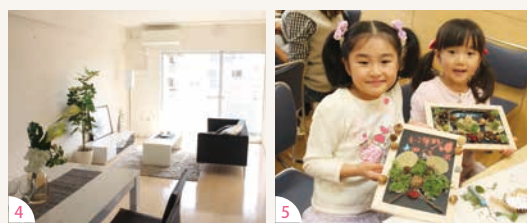
今年2月に改修工事を終えた中央集会所で、11月4日に「秋のどんぐり山まつり」が開催され、たくさんの住民や地域の皆さんが足を運びました。

クイズ形式で団地の魅力にふれる「団地おさんぽツアー」は、各回約20人の参加者でにぎわいました。グリーンマネージャーによる木々や植物の説明に、熱心にメモをとるチビっ子たち。毎月第3日曜のみ開放されるどんぐり山に登り、ボランティアの皆さんの活動についても知ることができました。

他にも、広々とした集會室には、米粉100%のパンやベトナムのサンドイッチなど、大阪府内外から13軒のおいしいパン屋さんやコーヒーショップが大集



合。また、山で採れた松ぼっくりやどんぐりが主役の「ウェルカムボード」のワークショップも開催し、ドライフラワーやカラーチョークも使って個性豊かな作品が誕生するなど、生まれ変わった集会所は活気にあふれました。



1. 個性豊かなパンが並ぶミニ山まつり。30分で完売になった限定品も 2. 「サルでもすべりやすい木の名前は？」などクイズ形式で盛り上がったおさんぽツアー 3. 約25mと団地内で一番高く美しい木「メタセコイア」 4. 22号棟のお部屋の内覧会も好評 5. 秋をテーマにしたウェルカムボードづくりを楽しみました

vol.11

団地テナント

気になるお店

対面販売ならではの
温かい接客が人気の精肉店

奈良県や大阪府で10店舗を運営する雄加丑食品が2014(平成26)年4月にオープンしたのが、平城第2団地内にある高の原店。今では少なくなりつつある対面販売で、団地内外の住民に愛される精肉店です。「近隣の大型スーパーと勝負するには、値段が大事。質の高いお肉をお求めやすい値段で提供しています」と胸を張る店長の濱吉利夫さん。「BBQ用に」「焼き用に」といったお客さんの要望を聞き、予算に合った商品を提供するなど、対面ならではの強みを生かした販売を心がけているそうです。

精肉だけでなく、コロッケや若鶏のからあげといった手作りの総菜も人気。取材時も「17時に取りに来るから、から揚げいつもの量を揚げといて〜!」と常連さんから予約が入っていました。

店頭での販売とあわせて、近隣の飲食店や病院、ホテル、料理教室などにも日々お肉を配達する濱吉さん。温かみのある接客とフットワークの軽さが人気の秘けつです。



①「高品質で低価格」。自慢のお肉が並ぶショーケース ② ササミカツ1枚70円から。総菜のメニューも豊富

SHOP DATA

★ 奈良市右京1-3-1 平城第2団地5-102
☎ 0742-71-7760 ☺ 火曜～日曜10:00～19:00 ㊤ 月曜
📍 アクセス:近鉄京都線「高の原」駅から徒歩約9分

団地に歴史あり

団地とともに歩んだ60年

針中野公団(大阪市東住吉区)



1985(昭和60)年、当時住んでいた1階のベランダから撮った写真です。長女が生後5カ月のころに引っ越してきたこの団地。おいしい柿がなる木があったことを覚えています。(サンヴァリエ針中野・大西さゆり)

懐かしい団地写真を募集しています！

懐かしい風景、暮らしの一場面など、みなさんがお持ちの思い出の写真をお寄せください。紙面に掲載させていただいた方にはクオカード(3,000円分)を進呈します。
※対象は「日本住宅公団」「住宅・都市整備公団」など、UR都市機構の団地に限らせていただきます。
詳しい応募方法は7ページをご覧ください。