

笑顔はじける 団地 TOPICS

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。

乳製品で元気に長生き！ ロコモ予防講座を開催しました

千鳥橋（大阪市此花区）



3月19日、団地集会所に(株)明治の管理栄養士・川西祥子さんをお招きし、ロコモ®予防講座を開催。団地にお住まいの10人の参加者が熱心に耳を傾けました。

要支援・要介護にならず、健康に長生きするために必要な「適度な運動」と「栄養バランスの良い食事」について、川西さんが運動の実演やクイズも交えながら楽しくレクチャー。ロコモ予防に効果的なたんぱく質、カルシウム、ビタミンDを多く含む牛乳・乳製品を普段の料理に使うヒントも示されました。参加者からは「過熱しても栄養は大丈夫？」といった質問もあり、関心の高さがうかがえました。

講座の最後には飲むヨーグルトと野菜ジュースを混ぜただけで作れる「飲むベジ・ヨーグルト」を試飲。甘酸っぱい味に参加者からは「簡単に作れておいしい」「娘が牛乳もヨーグルトも苦手だけど、これなら飲んでくれそう」という声が聞かれるほど、参加者の皆さん大満足の講座となりました。

※ロコモ…ロコモティブシンドロームの略。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

ヨーグルトレシピ <https://www.meijibulgariayogurt.com/recipe/>



1. わかりやすく、クイズも交えた楽しい川西さんの説明に参加者の皆さんは理解を深めていました 2. 水やマヨネーズの代わりにヨーグルトを使うと、コクやうまみが増したり、カロリーを減らしたりすることができます 3. 「飲むベジ・ヨーグルト」は、飲むヨーグルト2:野菜ジュース1ぐらいがおいしい比率

頭も！体も！使って元気に

「ノルディックウォーキング&シナプソロジー」を開催

桜丘（大阪府枚方市）

桜の開花も待ち遠しい3月26日、団地に居住する60歳以上の人を対象とした健康づくりセミナーが行われました。「居住者の外出のきっかけになれば」という思いでURコミュニティ大阪住まいセンターが枚方市地域包括支援センターの協力を得て2018年からスタート。今回は17人が参加しました。

まずは、集会所内で脳を活性化させるプログラム「シナプソロジー」を実施。合図に従って手を挙げたり、ハイタッチをしたり……。最初は動作に迷いや戸惑いがあり顔もこわばっていましたが、「考えながら動作することで脳が活性化するんです」との講師のアドバイスで緊張もほぐれて皆にこやかに。続いて、外に出てノルディックウォーキングの体験です。2本のポールを使うことで関節や膝への負担を減らすことができます。初めての人も少しの練習でうまく歩けるようになり、多くの参加者が「まだまだ歩きたい」といった雰囲気の中、あっという間に終わりの時間を迎えました。2019年度は3カ月ごとの開催を予定。参加者から「こんなことをやってみたい」という声が上がリ、次回の参加を心待ちにしていました。



1. 団地の中をみんなでうきうきウォーキング 2. 2人組でシナプソロジー。向かい合うと自然と笑顔になります 3. ポールの突く位置や歩幅を変えるだけで運動強度が変えられます

住民の声をもとにリニューアル！ 集会所改修工事完成お披露目を開催

香里ヶ丘西（香里（D地区））(大阪府枚方市)



ようやく春めいてきた3月22日、香里ヶ丘西(香里(D地区))の集会所改修を祝うイベントが行われました。

昨年5月に集会所改修プロジェクトが始動。理想の集会所づくりに向けて住民参加型の会合を重ね、より良いスペースへと生まれ変わりました。すがすがしい空間でひと際目を引くのがアイランドキッチン。「みんなで料理をしたい！」という声の実り、早速、会場でもてなす料理の準備で大いに活用されました。

お披露目会には近隣住民も含めて約80人が参加。全員でクラッカーを鳴らし、スライド上映で改修工事を振り返るなど、にぎやかな祝宴となりました。その後、ガーデニング専門家の山田倫子さん指導のもと、発芽を促進させる土の団子に数種類の花の種をつける「たねだんご」づくりイベントも開催。集会所付近に新設された花壇に植え、参加者からは開花を待ち望む声が聞かれました。「単身の高齢者が増えているので、この集会所がいざという時のよりどころになれば」と自治会長の羽賀秀子さん。新たな憩いの場に多くの住民が期待を寄せています。



1. 活動の幅がぐんと広がるアイランドキッチンがお目見えしました。ティータイムの準備にも、新しいキッチンが大活躍！ 2. 「たねだんご」作り挑戦。ポピーやヤグルマソウなど、19種類の種が用意されました 3. 皆さんの協力でこんなにきれいになりました

小雨ばらつく中でも大勢でにぎわう

食べて癒やされて！第3回「登美の市」開催

中登美第3（奈良市）

うぐいすの鳴き声響くうららかな4月14日、団地集会所前広場で、春の一大イベント「登美の市」が行われました。この日は午後から雨が予想されたため、恒例のフリーマーケットは中止となりましたが、ピロティ付近では予定通り地元の飲食店などが出店。鹿肉を使ったジビエバーガーを提供するキッチンカーや野菜市、薬膳料理などバラエティー豊かなブースがそろいました。50年近く同団地に住むという女性は「普段食べない料理が気軽に楽しめてうれしい」と、存分に満喫していました。

集会所内にもアロマショップやハンドマッサージ、足裏バランス測定などユニークなお店が登場。手のリンパを流してもらってリフレッシュするママや、似顔絵コーナーでモデルに挑戦した姉妹を温かく見守るパパなど、ほほえましい光景が見られました。

「登美ヶ丘は『古事記』や『日本書紀』の神話に登場するほど由緒ある地域。このイベントが、そんな歴史ある町へ、もっと愛着を深めるきっかけになれば」と、有志で活動する中登美アンバサダーの加来慎太郎さん。次回の開催は今秋を予定しています。



1. 地元野菜の販売は毎回大好評！ 2. 団地内外から多くの参加者が訪れました 3. 子どもの自由な感性を育むアートセラピーコーナー 4. 金鶏をモチーフにしたTOMI

美団地 KANSAI

自慢のアプローチ
香里ヶ丘西（D51号棟）
（大阪府枚方市）



団地の美を発信中！
@vidanchi_kansai

vidanchi.jp/kansai
@vidanchikansai



住民の皆さんと一緒に話し合いながら屋外デザインを検討しました！

グリーンマネージャーと行く

みどりの散歩道

第2歩 グリーンマネージャーのお仕事

美しく安全な団地づくりのキーパーソン

URの団地の特徴はみどり豊かな住環境で、グリーンマネージャー（GM）はこうした植物の管理をしています。一口に管理と言っても、GMさえも「森の中に団地がある」と驚くような北摂や兵庫の大規模な団地がある一方で、都心部の団地では敷地面積が限られるために樹木が控えめだったり、場所によってさまざま。いずれにしてもさまざまな樹木をその場にふさわしい役割や機能に合わせて剪定

して、魅力ある景観を保っています。剪定のやり方も変わりつつありますが、かつて樹木は刈り込んで形を整えていましたが、今の主流は「枝抜き」です。写真②のように密集した枝を剪定し、向こう側が見えるようにさっぱりさせます。これには、事故防止や防犯の役割も。人通りの多い駐車場周りや、練入り口を中心に効果が顕著で、見た目の美しさと安全性を両立させています。



①輪郭がはっきりする刈り込みでは、風通しも悪く病気や害虫を引き起こすことがあります ②爽やかに枝抜きすることで、人・車ともに見通しがよくなりました

みんなのサークル 掲示板

同じ趣味の人、大歓迎！

団地を中心に活動するサークルをご紹介します。興味があればぜひ参加してみてください。

出演サークルを募集中

「みんなのサークル掲示板」でメンバーを募集してみませんか？はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、サークル名、活動内容、人数を書いて、7ページ下部の「あて先」にお送りください。

光明台（大阪府和泉市）

交流サークル 和みの会

第1金曜に絵手紙教室、第1日曜・第3水曜にカラオケ、第2木曜に習字教室などさまざまなイベントを実施。特に第3日曜開催のお茶会には毎回10人以上が集まり、皆で語らを楽しんでいます。
活動場所：光明台団地集会所 人数：約15人 ☎0725-56-1186（代表・田中）

※「みんなのサークル掲示板を見て電話しました」と伝えていただくとスムーズです

団地テナント 気になるお店 vol.14

老舗で鍛えられた中華料理と こだわりのコーヒーが楽しめる

2019年2月にオープンしたTonTonは、毎日でも食べられるあっさりした中華料理と、淹れ立てのコク深いコーヒーが人気のお店です。一風変わった取り合わせは、有名中華料理店で40年勤め上げたオーナーと、10年以上の喫茶店経験を持つ奥さんが、お互いの得意分野を生かしてできました。

朝はモーニング、昼や夜は定食と、時間帯によってさまざまなメニューを提供。モーニング(380円)はスクランブルエッグや野菜サラダ、分厚いトーストなどが付いてリーズナブル。ランチ定食(650～700円)は餃子や酢豚、春巻きなどの名店で培った味わいに飽きがきません。「気を遣わず入れる店にしたい」とオーナーが言うように、店内にはゆったりとした時間が流れます。団地住民だけでなく近所の会社員も多く通うようになり、着実にファンが増えています。

たい」とオーナーが言うように、店内にはゆったりとした時間が流れます。団地住民だけでなく近所の会社員も多く通うようになり、着実にファンが増えています。

SHOP DATA

📍 大阪市北区長柄東3-2-1-101
☎ 06-6351-3828
🕒 8:00～11:00、11:30～15:00、17:00～20:00 ㊟ 水曜
🚶 地下鉄谷町線・堺筋線・阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅から徒歩約13分



①年配の方から家族連れまで客層は幅広い ②焙煎機で粗めに挽いたコーヒーは風味豊か ③同団地に住んで40年になるオーナー夫妻は「店を開くならこの場所です」と話していたそう

イベント カレンダー

近日中に団地で開催される
イベントをご紹介します！

大正クラフトライフマーケット

千鳥橋（大阪市大正区）・3号棟

手作りワークショップ、アウトレットマーケット、音楽ライブをはじめ、たくさんの出店にごわいます。集会所でイベントも開催。
🕒 7月7日(日)10時～16時

味噌食べ比べ教室

グリーンヒルズ仁川（兵庫県宝塚市）・3号棟集会所

マルコメ(株)から講師をお招きし、食べ比べを通して味噌の魅力を知る講座を実施します(要予約)。
🕒 7月30日(火)14:00～15:30 ㊟ 無料 ☎ 06-6419-4522
ガイダンス③(URコミュニティ 阪神住まいセンター)

ふでばこ

武庫川（兵庫県西宮市）・19号棟集会所

西宮市国際交流協会と武庫川女子大学が主催する、外国にルーツを持つ小・中学生を対象にした学習の場です。
🕒 毎週水曜15:30～17:00 ㊟ 無料 ☎ 0798-32-8680（(公財)西宮市国際交流協会）

まどのHPでは紙面に掲載できなかったイベントも掲載中！



<https://www.ur-mado.net/event/event.php>