

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。

仕切り板蹴り体験会や認知症予防の運動も 集会所リニューアルイベントを開催

南港ひかりの(大阪市住之江区)



10月3日、リニューアルした13号棟集会所のお披露目を開催しました。3つの会場に分かれて防災体験や認知症予防の運動などを実施し、子どもから年配の方まで楽しめるイベントになりました。

集会所内では、相愛大学の学生が缶詰などの備蓄品を使った「防災食レシピ」のパネルを展示。以前は和室だった集会所は通路を広く、段差も減らした洋室にすることで、ベビーカーを押す子ども連れもスムーズに利用できるようになりました。壁と接しないアイランド型キッチンが新設され、訪れる皆さんの目を引きました。別室ではさきしま地域包括支援センターが認知症予防に効果が期待できる運動「ふまねっと」を主催し、体も頭も使う運動を皆さん苦戦しつつも楽しんでいる様子でした。

集会所前広場では日本総合住生活(株)の協力を得て、ペランダの仕切り板蹴り体験会を実施。「足の裏全体を使い後ろ向きに蹴るのがコツ」というアドバイスを従うと、力に自信のない方でも蹴破れました。参加者は、「いざというときのために練習できて良かった」と笑顔を見せてくれました。

今回のイベントには団地住民約50人が集まり、「さまざまなイベントを開催してほしい」という声が聞こえるなど、生まれ変わった集会所は新たな憩いの場として皆さんから期待が寄せられているようです。



1. 火や水の使用を抑えた防災食レシピを見て「晩御飯に試してみようかな」 2. 「エイ！」穴が開くと歓声が上がります 3. こんなに風船ももったよ 4. 「ふまねっと」では森ノ宮医療大学の学生が協力しました

次の春が待ち遠しい！ ガーデニングイベントで種だんご作り

中宮第3(大阪府枚方市)



10月17日、団地集会所でガーデニングイベントを行いました。これは住民同士の交流を促進するために、9月から全10回開催しているもので、3回目の今回は種だんご作りと植え付けに挑戦しました。当日はあいにくの雨模様でしたが、子ども連れやご年配の方など13人が集まりました。

最初に集会所内で花庭師の山田倫子先生から「種だんごは、小さな種が風や雨の影響を受けにくい新しい種まき方法です」と説明があり、参加者から「どれぐらいで芽が出るの?」「花が咲くのはいつ?」と質問が相次ぎます。

解説後はいよいよ種だんご作りのスタートです。粘土質の土に、水を吹きかけてこねていきます。だんだん丸く形が整ってくると、どこからともなく「あんこみたいでおいしそう」と声が上がります。会場は笑いに包まれました。コロッケにパン粉を付けるように、泥だんごに種と肥料をまぶすと完成です。集会所前広場の花壇へ移動して、種だんごを植えていきます。くぼませた地面に置き、軽く土を掛けるだけなので、雨の中、傘を片手に持ったままでも植え付けができました。

「自分で植えたので、愛着が湧きます。春が楽しみです」と参加者から開花を待ち望む声が聞かれました。今後は、団地内の花壇に季節の草花を植え替える予定などもあり、活発な活動へと広がっていきそうです。



1. 「なかなか丸くならない」と苦戦する場面も 2. 「2〜3日で芽が出ますから、様子を見にきてあげて」と山田先生 3. 土になじむように、植える前に種だんごを平らにつぶします 4. 参加者同士で声を掛け合いながら種だんごを植えていきます

親子で一緒に衣装作りに挑戦 「ハロウィーンinサンラフレ出来島」を開催

サンラフレ出来島(大阪市西淀川区)



サンラフレ出来島では居住者の子育て支援や地域交流を目的に、西淀川区社会福祉協議会子ども・子育てプラザと協力して、月に1度、「ミニつどいの広場」を集会所で開き、誕生日会やお遊戯会を行っています。10月24日、団地や周辺地域に住む0歳〜小学生の子どもとその保護者を対象に、ハロウィーンコスチューム作りとレクリエーションを楽しむイベントを開催しました。

衣装作りは、ソーシャルディスタンスに配慮して、2部屋に分かれて行いました。お化けやこもり、かぼちゃの形をした画用紙に顔や絵柄を描き込み、オレンジ色のビニールのマントに貼り付けていきます。子どもたちだけでなく、お母さんやお父さんも真剣な表情で手を動かしていました。個性あふれるあしらいで飾られたマントが完成すると、子どもたちがわれ先にと身に着け、「見て見て」と自慢げに集会所内を歩き回る姿も見られました。

衣装作りが終わると、仮装したままジグソーパズルに挑戦です。子どもたちが順番に1ピースずつはめていくと、かぼちゃのランタンの絵が完成し、自然と拍手が起こりました。子どもたちお待ちかねのお菓子がプレゼントされて、それぞれ記念撮影を行うと、笑顔で解散となりました。マントを羽織ったまま外で遊ぶ子どももおり、秋の楽しい思い出になったようです。



1. 親子でアイデアを出し合いながらデコレーションをしています 2. 「これかな? こっちなかな?」とピースを探します 3. 特製の撮影ボードの前で「はい、チーズ!」 4. ママが作ったマントで仮装はバッチリ!

Danching Photo



日常の一コマやオススメの風景、季節のイベントなど、団地暮らしの楽しさを表現した素敵な写真が届きました。



高い鉄棒にさわれてうれしい!
富田 アダチアイリッシュさん



大きくてきれいな虹が掛かっていて思わず。
洛西境谷東 ハナミズキさん



風船がずららが気持ち良さそうに揺れています。
炭木三島丘イースト 山本秀雄さん



左記コードを読み取って応募
フォームに簡単アクセス

※郵送でもご応募いただけます(7ページ下部のあて先へ)。
※応募された写真・写真データは返却しません。
※掲載は次号以降になることがあります。

採用された方に図書カード
(500円分)をプレゼント

生活支援アドバイザーを訪ねて 団地暮らしのパートナー

第6回 南花台(大阪府河内長野市)
仲山 美和子さん

言い出しにくいことも話せる存在に

悩みや困りごとを抱える住民の方を、専門家に「つなぐ」ことが私の仕事だと思っています。例えば、介護保険に関するご相談であれば、地域包括支援センターを紹介し、必要とされる答えや手助けにつなげることが大切です。

特に男性は体調のことなどを言い出しにくい方もいらっしゃるのですが、週1回、希望者へ電話をする「あんしんコール」では、細かなところまでお話を聞くように心掛けています。「声が聞けるだけで安心する」「毎週の電話が楽しみ」と声を

掛けていただくと、改めてやりがいのある仕事だと実感します。私が毎日欠かさず行っているのが団地内を歩いて見回ることです。すれ違う住民の皆さんと顔見知りになりますし、ポストに郵便物がたまっているなど、住民の方に異変がないか自分の目で確かめられるので、大事な日課です。10年以上、福祉の仕事に就いていた経験があり、車いすの介助などお役に立てる場面も多いと思いますので、いつでも気軽にお声を掛けてください。



窓口ではアクリルボードの設置など飛沫感染防止対策を徹底して、相談に応じています



毎週木曜日のあんしんコール(無料)では、何気ないやり取りからお手伝いにつながることも



「自然豊かで、静かなところが魅力です」と仲山さん

団地テナント 気になるお店 vol.21

異病院訪問看護ステーション
サテライト豊中北
北緑丘(大阪府豊中市)

ささいなことでも 相談できると安心につながる

2020年1月、異病院(池田市)が豊中市全域にサービスを提供する訪問看護ステーションのサテライト施設を開設しました。療養生活の相談から点滴や胃ろうなど医療保険を使った医療処置まで幅広くリハビリや看護を提供し、みとりにも対応します。要介護認定を受けた高齢の方だけでなく、年齢を問わず、がんや指定難病、精神疾患など、さまざまな疾患の在宅療養で利用可能です。24時間365日スタンバイしているため、夜中に転倒して救急車を呼ぶべ

きかわからない場合などにも訪問してもらえます。自身も北緑丘で育った理学療法士の藤堂さんは「訪問看護は重症の方が利用するイメージがあるかもしれませんが、健康相談や服薬管理、リハビリの歩行練習でも利用できるので、生活で困っていることがあれば気軽に相談に来てほしいです。私もこの団地には愛着がありますので、皆さんがここで長く暮らしていけるように、影ながらお手伝いいたします」と笑顔で話してくれました。



1



2



3

1 利用者からの健康相談に笑顔で応じる看護師の水野さん 2 バス停のすぐそばにあるので、買い物帰りなどでも立ち寄れます 3 自転車や車を使い、夜中でも駆け付けます

SHOP DATA

大阪府豊中市北緑丘2-1-21-103 ☎06-6152-5236
① 9:00〜17:00(相談受付) ② 土・日曜、祝日 ③ 北大阪急行「千里中央」駅から阪急バス約13分、または阪急宝塚線「豊中」駅から阪急バス約21分「北緑丘団地」下車徒歩約1分

NEWS コミュニティニュース

千島
(大阪市大正区)

ゼロから始める太極拳!

10月17日、生活支援アドバイザーの山下親起江さんの企画により、健康維持のために健康太極拳教室を開催しました。NPO法人日本健康太極拳協会大阪府支部長の森田修賢師範をお招きして、3号棟廊下で13人の参加者が汗を流しました。

プログラムの柱は、中国で800年の歴史を持つ「八段錦」と、柔らかくゆっくりとした動きから構成される「楊名時健康太極拳24式」です。未知の動きに最初は

戸惑いがちだった参加者も、森田師範が絶えず「体の力を緩めて」「ゆっくり」と声を掛け続けると、次第に奥深い太極拳の世界に誘われていきました。

肌寒い寒波の最中、それぞれの体力に合わせて、時に座って行ったり、疲れたら一時休憩したりしながら、最後まで全員で体を動かしました。「足にきたけど楽しかった」「動きを覚えられたら面白くなりそう」など、参加者は太極拳の魅力を体感する1時間半となりました。年末まで定期的に実施して、いずれは住民主体の活動として定着を目指しています。



1



2

1 はた目にはスローモーションのように見えても、さまざまな筋肉を意識的に使っており、実は早歩きと同じくらい体力を消費します 2 冒頭に森田師範が「無理せず、難しい場合は休んでOK」と語りかけ、参加者は自分のペースで体を動かしていました

ほぼ毎日 更新中 関西発! 採れたての 住まい情報を発信

UR賃貸住宅のSNS Instagram・フェイスブック



緑豊かな住環境や実は珍しい建築的な目線の記事など、何気ない団地の日常を切り取ってご紹介します。



ur_kansai UR 関西

カリグラシマガジン うちまちだんち



そこにはどんな店があり、どんな風景があるのか。団地のあるまちの息づかいを、編集部が足で稼いでご紹介します。



うちまちだんち