

# DANCHI TIMES

## 一緒に覚えて明日から実践！ 認知症予防ヘッドマッサージと体操で頭スッキリ

### 寝屋川(大阪府寝屋川市)



▲指先で軽く頭皮を刺激すると、血流がよくなりじんわりと温かくなります



◀座ったままでもしっかりと身体を動かすのが大事なようです

10月21日、地域包括支援センターの協力で「団地DE元気アップ」を開催。体も気分もすっきりと、楽しく健康になってほしいと開催したものです。訪問マッサージ指圧鍼灸院の嘉南寿院長による認知症予防につながる「認知症予防ヘッドマッサージ」の講習と、寝屋川市福祉部の福田さんによる介護予防体操「元気アップ体操」の体験の2本立て。マッサージは、頭皮を指で軽く押さえて血流を改善するもの。「続けること、変化を実感できます。指先を使用するのも認知機能の低下を防ぐポイント」と解説してくれました。元気アップ体操は、いすに座ったままで、日常生活の合間に取り入れやすいのが特徴です。体操が終わると、「自分のペースで、無理なく続けてください」と福田さん。「マッサージは自分流でやっていただけ、プロに教えてもらえてよかった」との声が聞かれるなど、持ち帰るものが多いイベントになったようです。

## 球場の名物グルメも大人気 秋晴れで開催の赤胴車マルシェ

### 武庫川(兵庫県西宮市)



▲名産品を販売するブースに多くの人が足を運びました



◀開放された赤胴車に子どもたちも大喜び

10月23日、赤胴車のある広場で、4回目にして過去最大級の規模でマルシェを開催しました。会場には、地元をはじめ市内で活動するハンドメイド作家が出品し、雑貨やアクセサリーなどの作品を展示・販売。段ボールハウス作りや防災スタンプラリー、「体力アップ&からだ測定チャレンジ」などの参加型企画にもぎわいを見せました。キッチンカーではピザやカレーの提供や、阪神甲子園球場の「ジャンボ焼き鳥」などの名物も登場し、参加者が列を作りました。岡山県津山市や高知県黒潮町のブースも出展し、名産品やクラフトビールなどが人気を集めていました。この日は赤胴車が開放され、制服と制帽を身につけて車掌体験ができるイベントも開催。子どもたちが車掌になり切る姿に家族の皆さんは笑顔で記念写真を撮っていました。赤胴車を中心に盛り上がりを見せる武庫川を象徴する、充実のイベントになりました。

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。

## 歌にクイズにガーデニングも 盛りだくさんの秋祭り

### 中宮第3(大阪府枚方市)



▲関西外国語大学の学生2人がクイズ大会で秋祭りを盛り上げます



◀目前で完成したバルーンアートを手渡され子どもたちもにっこり

10月22日、晴天のもと、集会所前の広場で「団地DEあきまつり」を開催しました。バルーンアートの実演やハロウィンクイズ大会、懐メロコンサート、花壇の植えつけ体験、消火訓練など充実の内容となりました。「バルーンアート・パワフルゴリラ」の辻本さんが作る可愛いウサギやワニなどの風船アート作品に子どもたちも大興奮。関西外国語大学の学生が企画したクイズ大会には事前予約した20人の住民が参加。「ハロウィンの起源は?」「日本で最初にハロウィンイベントを開催したのは?」などクイズにチーム対抗で解答。優勝チームには手作りハロウィングッズが贈られました。その後、かるたろうさんによる懐メロコンサートが行われ、参加者からリクエストを募り、みんなで声を合わせて名曲を歌い上げました。大盛り上がりで幕を閉じた秋祭りで、笑顔あふれる一日となりました。

## 本でつながるコミュニティスペース ぼん・しゃれーる 盛況のオープニングセレモニー

### シャレール東豊中(大阪府豊中市)



▲クイズ大会では利用時間や利用方法について出題。正解者にはお菓子をプレゼント



◀子どもからシニアまで、多世代向けの幅広いラインナップが並びます

11月6日、集会所入り口共用スペースに本でつながるコミュニティスペースが誕生し、オープニングイベントを開催。子どもたちからシニアまでの多世代が、いつでも本に触れ合い、集える環境づくりを目指して、豊中市立図書館や地域住民から本を寄贈いただきました。おしゃべり・読書や本の貸し出し・学習・交流などが自由に行えるコミュニティスペースです。オープニングセレモニーで、60人以上の地域住民から応募されたネーミング案の中から「ぼん・しゃれーる」が採用されたことが発表され、会場は拍手に包まれました。また、クイズ大会やしおり作りなどの催しも行われ、約180人が訪れ、多くの人が集いつながる「ぼん・しゃれーる」のこれからを予感させるようなイベントになりました。

## 自分たちで住みよい団地へ

### パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)

1200世帯ほどが暮らす同団地、長きに渡って住みよい団地づくりの活動を続けてきた自治会では、夏祭りやバス旅行、クリスマス会など季節の行事を大切にしてきました。近年、若い世代の入居が多く、若い世代も対象にした3世代ウォークラリーなど新たなイベントの開催も。大きなイベントのほかに、20年以上に渡って実施されている月4回の「高齢者給食」は住民同士のふれ合いの大切な機会です。コロナ禍でお弁当の配達へと内容が変わりましたが、自治会員が集会所で集まって調理するのは変わらず、皆さん和気あいあいと準備を進めていました。「みんなが暮らしやすい団地に自分たちで変えていく」と参加意識を持って自治会活動を続けています」と木田良会長は話します。これまでも、そしてこれからも住民主導で温かな団地づくりを進めていきます。



▲長年自治会を引っ張り続ける木田良会長(左)と酒井副会長

## 写真で案内します！ 気ままに 団地ナビ vol.11

「うちの団地のココが好きを、一緒に歩いて教えてもらいました。」

東豊中在住5年 M.O.さん

Ambassador



東豊中第2(大阪府豊中市)

ACCESS 北大阪急行「桃山台」駅から徒歩14~25分



天高くそびえる給水塔がお気に入りです。天気の良い日は空のブルーによく映えます。勝手に東豊中第2のシンボルマークに認定しています。



秋になり、葉が紅葉を始めていました。遊具が置いてある広場も立派な樹があり、夏でも陰になって涼しいんです。



当団地と言えば、豊かな自然。歴史ある団地なので、大きな樹が多く、まるで自然公園の中みたいで季節の移り変わりが楽しいですよ。

ぼつんとあるソテツ！  
彼だけ南国気分！



募集中！ お住まいのお団地を紹介したい方は、7ページ下部のあて先に「③好きな場所とその魅力」を記述してご応募ください。

## 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18回 泉北茶山台二丁(堺市南区)  
小林 明美さん

生活の一部となり、  
自然と頼られる存在に



「今年のクリスマスもイベント開催予定です」と小林さん

赴任して2年が経ち、少しずつ皆さまに顔を覚えてもらい始めました。当団地は高低差があり、事務所まで足を運ばないという住民もいるため、巡回は欠かさず、皆さんと言葉を交わすように心掛けています。

コロナ禍でみんなが集まるイベントの開催は難しい中、昨年は泉ヶ丘エリアの団地で合同開催した「泉北文化祭」やクリスマスリースづくり・展示に、多数の作品応募があり、会場にも多くの方が足を運んでくれました。皆さんとのつながりを感じられて大変うれしく思いました。これからは自宅にいながら参加できるイベントを企画していきたいと思っています。皆さんの生活の一部になり、困ったことがあったらまず相談してみようと思ってもらえる存在になれるようにこれからも業務に励みますので、よろしくお願いします。

## ⑦地テナント 気になるお店

b/w café 中百舌鳥公園(堺市北区)

### 都会的なカフェで味わう自家焙煎コーヒー

7月にオープンした「b/w café(ビーダブルユーカフェ)」は、まっしろな内装で統一され、昨今トレンドの韓国カフェ風のお店です。「SNS映える都会的なカフェと本格的な自家焙煎コーヒーを味わえる店を融合させたかったんです」と店長の立石勝和さんが話します。「SNS映える都会的なカフェと本格的な自家焙煎コーヒーを味わえる店を融合させたかったんです」と店長の立石勝和さんが話します。店内にはコーヒー豆の焙煎機が設置され、季節限定ブレンドを含めた16種類の自家焙煎コーヒーを楽しめます。またSNS映え間違いなしの「ビーダブルユーカヌレ(単品：140円、6個セット：800円)」や「オレオチーズケーキ(600円)」など見た目も楽しめるカフェメニューが充実しています。



①一番人気のカヌレセットにはチョコソースとホイップクリームがつけます ②店内奥に焙煎機があり、本格的な味わいを楽しめます ③まっしろで統一されたスタイリッシュな内装が特徴

SHOP INFO 大阪府堺市北区中百舌鳥町6-998-3-8-102 ☎072-260-4285  
①11:00~19:00 ②火曜 ☀ Osaka Metro御堂筋線「なかもず」駅または南海高野線「中百舌鳥」駅 徒歩8~13分

眺めて  
楽しい！

## お宅拜見！

自慢のわが家を大公開



廊下、扉のアイボリーと奥まで見通せる玄関はお気に入り。廊下に花を飾り、撮りためた団地の写真を飾っています。建て替え前の給水塔の写真は貴重ですね。

千里山  
(大阪府吹田市)  
T.Y.さん

間取り：1DK  
入居歴：8年  
コンセプト：  
工夫次第で広々楽しく！



◀ベランダからの日当たりがよく、くつろげる場所がダイニング。広く感じるよう家財は床や扉と同系色。テーブルは高さ調節可能で機能的に、棚と共にキャリア付で移動可能にしたのは正解でした。

募集中！ 7ページ下部のあて先に「③紹介したい場所の写真とコメント、間取り、入居歴、コンセプト」を記述してご応募ください。

## 心ほっとPark

「まど」編集部に寄せられたお便りから、心温まるエピソードをお届けします。12月号のテーマは「団地のお正月」です。

毎年、団地に隣接する由緒ある雙栗(さぐり)神社で初詣しています。今は本殿を改修中なので、来年はお参りできるのかしら!? (久御山 K.I.さん)

団地で開催される新春餅つき大会がいつも楽しみ。つきたてのお餅はおいしいです。(明石舞子 T.O.さん)

正月休みはなんとなく団地全体が静かな感じで、落ち着く。行き会う近所の人と「明けましておめでとうございます」とあいさつする正月独特のあの空気感が好きです。(金剛 A.T.さん)

募集中！ 2月号のテーマは「春を感じる瞬間」です。応募方法は7ページ下部をご覧ください。