

団地イベントに出かけよう！

まどHPでも
イベント情報掲載中



5月14日

＼アロマの香りとマッサージで癒やされる/ 手作りハンドクリームと マッサージ教室

高見フローラルタウン（大阪市此花区）



① 集会所でなんとハンドクリーム作りを体験できると知り、早速申し込みました。どんな材料でどうやって作るんだろうと気になって仕方ありません。

講師の方が最初に香りの効果やハンドクリームに使うアロマオイルについて話してくれて、一つずつかきながら、選びました。ラベンダーなどの定番の香りから、オレンジ、さらにさまざまな香りがブレンドされたものまで、たくさんあってどの香りにするか迷ってし

まいます。

簡単なハンドマッサージの講習もあり、腕の疲れを癒やした後でハンドクリームを使うとより香りのリラックス効果が高まるのだとか。そしていよいよハンドクリーム作りです。蜜ろうというミツバチが巣を作るときに出す天然のワックスを熱して溶かし、そこにアロマオイルを垂らして混ぜると、あっという間にハンドクリームが出来上がります。すごく簡単でびっくり。香りはラベンダーにしました。すごく良い香り、保湿効果も高そう！明日から毎日使うつもりです。

レポーター:

T.K.さん

① アロマオイルの香り一つ一つ確認する皆さん

② ぐるぐるとかき混ぜるとあっという間に完成！



5月16日

＼ポールを使った運動で健康に/ ポール de ストレッチ

アミティ中宮北町（大阪府枚方市）

登山やウォーキングなどで使うポールを利用したストレッチを、集会所に集まって行っています。両手にポールを持って行うので安定感があり、足腰に不安があっても安心してストレッチができます。まず「はイスに座った状態で腰や背中などを伸ばしていきます。次に立ち上がり、下半身を伸ばしていきます。それぞれの動きを続けて行くと、息が上がって、全身がほぐれてきて、いい運動になっていると実感します。何回か参加しているので、少し慣れてきたようにも思います。

① ポールを両手に持って、体幹や下半身の筋肉を満遍なく鍛えます ② 立って行う動作もポールのおかげで安心です

これまでURの生活支援アドバイザーさんがいろいろとお手伝い



してくれましたが、今回は私たちのサークルになるので、しっかりと皆で続けていけるように楽しみながら取り組んでいきます。このサークルに参加して知り合った方もたくさんいらっしやるので、少しずつ仲良くなれたらうれしいですね。

レポーター:R.N.さん



5月24日

＼お化粧でいつまでも元気できれいに/ いきいき美容教室

寝屋川（大阪府寝屋川市）



コロナでマスクをつける機会が増えて、最近めっきり化粧をしなくなっていました。そんな中、集会所で開催された資生堂ジャパン株式会社さんの美容教室に参加しました。会場は大入りで、皆と一緒に化粧をするなんてワクワクです。

化粧をすると、人に会うときに自信が持たります。だけでなく、指先や腕を動かすため、脳や体への良い刺激になってフレイル予防になるんだそうです。指先

の力が弱くなったり目が見えにくくなったりすると、チューブやポンプタイプのファンデーションは使いにくくなってしまっていて、化粧をやめてしまうことにつながる人が多いそう。パウダータイプのものをパフで塗るのがおすすめ、と教えてもらいました。眉も描いて、久しぶりに口紅までも塗りました。周りの皆さんも最初とは見違えたような印象で、皆で若々しくなんだから元気になったようでした。ちょっと出掛けるときでも、昔のように化粧をして出掛けたい、新鮮な気分の一助になりました。

レポーター:

Y.A.さん

① 教わった通りにメイクしていきます

② 化粧品品の扱い方も教えてくれました



6月11日

＼明和病院出張講座/ 転ばぬ先のつえ 老年講座

武庫川（兵庫県西宮市）

団地近くにある信和会明和病院の先生が、高齢者が気を付けるべき、認知症やうつ、サルコペニアなどの「老年症候群」を防ぎ、健康寿命を延ばすための講演会を開催。集会所は満席で、皆さんの関心の高さが伝わってくるようです。先生がおっしゃるには、幸いに老後を過ごすには、健康寿命を延ばして寝たきりを防ぐことが一番。特に気を付けたいのが転倒、脳卒中や心筋梗塞などの血管にまつわる病気、がん、うつ病などの心の問題。誤嚥による肺炎も命を奪う危険があるため、飲み込む力を維持し誤嚥を防ぐトレーニングも教えてくれました。

① メモを取りながら講演を聞く人も ② 特殊詐欺防止の講義も開催されました

その後は、兵庫県警察の



方から特殊詐欺被害防止の啓発講座もありました。自動録音電話機の購入に補助金が出るなど詐欺被害対策を教えてもらい、対策が必要だと感じました。心身ともに健康で安全で暮らしていきたいですね。

レポーター:A.S.さん



みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

つながりをつくって豊かな暮らしを

東豊中第2（大阪府豊中市）

約1400戸の東豊中第2は高台の斜面を利用した古くからの建物が残る、ドラマの撮影などにも使用されるなど、「団地らしい」景観が特徴です。20年以上にわたって自治会を務めている堤透さんは「高齢者が多く住む当団地ですが、卓球や室内ゲームのサークルもあり、年に1回お祭りを開催するなど住民同士のつながりは強いと感じています」と話します。

コロナ禍で中断していた地域全体で行っている連合夏まつりも2023年から再開。これまでは夏に行われていましたが、今年から猛暑を避けて秋まつりに生まれ変わるの

だそう。4月には小さな子どもまつり、12月には餅つき大会など、自治会が主導して活発に行事を開催しています。サークル活動も活発で、マージャンや室内ゲームを楽しむ「らくらくクラブ」のほか卓球部や園芸部が昨年からは立ち上がるなど、住民同士の結びつきが生まれています。「若いころには団地のみんなでバンドを組むなど、いろいろな活動をしてきました。今の若い人にも、団地の中で友達を見つけて、みんなで一緒に楽しんで暮らしてほしいと願っています」と堤会長は話してくれました。



① 待望の再開を果たした夏まつりには多くの住民が集いました

堤会長

眺めて
楽しい！

お宅拝見！ ----- リターンズ -----

ご自宅の「ここが自慢！」を紹介します！
今回は12月号で開催予定!! ご応募お待ちしております。

※お部屋の模様替えにはあらかじめURの承諾が必要となる場合があります。
模様替えをお考えの際は、管理サービス事務所または住まいセンターへお問合せください。



浴室の窓スペースに、夫が私が描いた絵を飾ってくれています♪
お客様が来た時にも良いねと言っていただけで、おうちでちょっとした展示気分を味わえることが自慢ポイントです！
(白鷺 Y.D.さん)



玄関の床を大理石調のフロア
タイルでリメイクしました
(中百舌鳥公園 M.H.さん)



引越し完了！二人で組み立てたテレビ台
がお気に入りです。団地の白い壁によく合
います (真美ヶ丘6丁目 M.Y.さん)



手作り作品を家族に見せたくて
皆が集まる食卓横の棚にボード
を設置さりげなく飾っています
(武庫川 H.N.さん)

募集中！

皆さまから素敵なお写真をお待ちしています。応募方法は7ページの下部をご覧ください。

ちょっと聞いて？

みんなの団地掲示板！

「まど」編集部に寄せられたお便りから、一言エピソードをお届けします。

雨の日には掃除日和。窓が開けられるくらい雨の日は窓ガラスのお掃除がおすすめです。そうさ
んでそのまま拭きすすると濡れた
日より楽に汚れが落ちますよ！
濡れた日だと拭いていく端から
汚れと一緒に乾いてしまいが
すが、雨の日だとそれを防ぐこと
ができますからね(^^) (星和台 N.S.さん)

団地周辺に運河があります。夜はオレンジ色の灯り、小橋
のような雰囲気(笑)子どもが寝た後、ベランダに敷いた芝
生の上にシートを敷いて旦那と晩酌！子どもが生まれた
ばかりでなかなか旅行に行けませんが、旅行に行った気分
を味わえました笑 (キャナルタウンウエスト Y.M.さん)



大きな窓があり日当たりがよいので、窓から差し
込む柔らかな日光、そよ風で優しく揺れている
団地の緑、団地横に流れる川のせせらざきとて
も心地良く癒やされます。(新豊里 K.N.さん)



採用者に図書カード(500円分)をプレゼント！
応募方法は7ページ下部をご覧ください。



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28回 西大和片岡台(奈良県北葛城郡)

谷牧さん

ともに楽しむイベントで笑顔あふれる団地に

約1500戸の西大和片岡台は、自治会が活発に活動しており、住民同士のつながりが強い団地です。自治会館では連日さまざまな集まりを開催。私は2023年4月に着任し、何か困ったことがあった時には「相談してみよう」と思っていたら、日々業務を行っています。窓口に来られても自分から悩みを口にするのはためらってしまうもの。「何かお困りではありませんか」と私から積極的に尋ねるように意識しています。

これまで、防犯セミナーや落語の鑑賞会、包括支援センターと連携した認知症予防講座など、集会所にお越しいただくイベントの他にも、ご自宅で自由に楽しんでいた塗り絵

多くの住民が
参加した鷹匠
イベント



や脳トレ企画も実施してきました。中でも、5月に開催した鷹匠イベントでは、鷹の飛翔や鷹匠体験など実施し、普段イベントで見かけない方や小学生など80人ほどが集まり、皆さんの元気な笑顔に私もうれしくなりました。少人数で楽しむ折り紙の会も開催しており、住民の皆さんのライフスタイルに合わせて多様なイベントをこれからも開催予定です。ぜひ一度参加してみてください。

団地テナント 気になるお店

おおさか書房

香里・釈尊寺(釈尊寺第二)(大阪府枚方市)



児童書が豊富な無人古書販売店

2024年3月にオープンした「おおさか書房」は無人古書販売店で、ガチャガチャをまわして本が買える少し変わったコンセプトのお店です。フラッと立ち寄れるようにと、扉のない入り口をくぐると、本棚に絵本や児童書を中心に、大人も楽しめる幅広いラインアップがズラリと並びます。本はどれでも15歳以下は100円、16歳以上は300円というユニークな値付け方法です。

「幼いころに見聞きしたものって、大人になってもすごく覚えてますよね。子どもたちが多くの物語に触れて、たくさん思い出を作ってもらいたいと開店しました」と話すのは店主の林真弓さん。出張買取で不在にすることが多いため、無人販売という形態にしているそうですが、ゆくゆくは店頭でスタッフが立つようにしたいと語ってくれました。

幼稚園、保育園が隣接する団地なので、登降園時に親子で立ち寄り人が多く、また散歩中に本を見ていくご高齢の方もいるそうです。本は随時で入れ替わっていくそうなので、ぜひのぞいてみてくださいね。



① ガチャガチャにお金を入れて支払うシステム
② 絵本やマンガで学ぶシリーズなど児童書が充実
③ 扉がなく立ち寄りやすいのが特長

SHOP DATA

📍 大阪府枚方市釈尊寺町25-30-106 ☎ 0120-426-438

🕒 10:00～18:00 🕒 不定休

🚗 京阪本線「枚方市」駅から徒歩約20分