

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



6月18日

必要な備え、いまからしっかり/ 福祉用具展示会

落合第2(神戸市須磨区)



最近、足腰に不安がある私。集会所でつえや歩行器、手すりなどの展示会が開かれると教えてもらい見に来ました。こぢんまりとした部屋の中に、福祉用具がずらり。歩行器も買ひ物袋が入るものや、座れるもの、お盆を載せられるものなど、いろいろ種類があるので改めて感じました。浴槽の中に沈めるチェアや浴槽のへりに取り付ける手すりなど、浴室での転倒を防ぐ入浴補助用具も見せてもらいました。確かに

浴槽のへりをまたぐのが怖い時があるので、補助用具があれば安心かもしれません。一つ一つ使い方やレンタルした場合の料金を丁寧に教えてくれて、今すぐ必要でなくとも、こういうものがあると知っていたら、困ったときにすぐに使えるなど勉強になりました。

帰り際、集会所の玄関で靴を履くときに、手すりにつかまったのですが、どこにでも設置できる手すりです、これもレンタルできるんだとか！実際に使ってみると大変便利。少し利用を検討しようと思いました。

レポーター：
S.H.さん

① フランスベッドのスタッフが丁寧に説明します ② あんしんすこやかセンターによる相談窓口も設置



7月5日

おいしい食事、脳に活力を！/ フレイル予防教室

すずかけ台ハイツ(兵庫県三田市)

いつも参加している百歳体操の後、健康で暮らしていくための講座が開かれました。昨年もフレイル予防教室があり、その続編にあたる今回のテーマは「食事」。年のせいであまり心と体が疲れたり、フレイルになっても、しっかりと栄養を取って、体を動かして筋肉を衰えさせないようにすれば健康な状態に戻せるんだそうです。

生活習慣病予防のために塩分摂取にも気を付けたいですが、意外に塩分量が多いのが顆粒だしと教えてもらいました。無添加のものやしっかりと昆布からだしを取ると良いみたいです。また不足しがちなたんぱく質を補うた



めに、魚の缶詰がおいしい上にすぐに食べられて便利とのこと。普段、缶詰をあまり口にしません、粗品として今日いただいたので早速食べてみようと思います。今日のように外に出て、人と交流することもフレイルを遠ざける大事なポイント。これからも体操に欠かすず参加しないといけません。

レポーター：Y.K.さん

① メモを取りながら熱心に耳を傾けます ② フレイルチェックに記入する皆さん



8月28日

三線の音色に合わせて、一緒に歌おう/ 三線演奏会

パークタウン西武庫(兵庫県尼崎市)



団地で三線の演奏会が開かれました。台風が近づいてきており、もしかしら中止になるかも心配したのですが、無事に開かれてほっと一安心。小さなお子さま連れもいて、集会場は満席に。演奏してくれるのは、当団地でも三線教室を開いている本田あずさん。沖縄の伝統衣装を身にまとい、元気いっぱい先生です。

民謡から森山良子さんの「涙そうそう」やBEGINの「オジー自慢のオリオンビール」など、定番から初めて耳にする曲までたくさん演奏して歌声も披露してくれました。カチャーシャーという両手を掲げて左右に振る、沖縄らしい動きの振り付けを教えてください、曲に合わせて皆で体を動かしたり、「イヤーサーサ」と合いの手を入れたり、本当に沖縄に来たかのように。子どもたちもニコニコかわいらしく踊っていて、見ていてこちらも思わず笑顔になりました。またぜひ開催してほしいです！

レポーター：
U.T.さん

① 皆さんノリノリで体を動かします ② 太鼓を打つのは藤井弘美さん



9月13日

スマホを防災に役立てよう/ ドコモスマホ教室

桜丘(大阪府枚方市)

スマホに買い替えたのですが、使い方がさっぱりで、ほとんど電話しか使っていません。使えば便利なのは分かっていても、覚える機会がなかったところ、集会所でスマホの使い方を教えてください、というのです。

ドコモショップの方が先生になり、ハザードマップをスマホで見ることを目標に、操作を一から教えてください。インターネットで検索をしたり、画面をタッチして表示を切り替えたり。スマホのカメラで二次元コードを読み込むと、サイトにつながることは知りました。ハザードマップを確認すると、当団地は高台にあり、土砂崩れや浸



水の危険性は低いんだとか。また大雨など災害が起こったときも、テレビやラジオよりもすぐにスマホで状況を確認できるので、使いこなせば頼りになりそうです。少しずつ操作を覚えて、日々の暮らしに役立てたいです！

レポーター：O.H.さん

① 講師を務めたのはドコモショップ御殿山店のスタッフ ② URのスタッフも教室をサポート



みんなでつくる、すみよいだんちぐらし

世代を超えた交流で元気な団地に

約400戸の西大和星和台は、近鉄田原本線「大輪田」駅から徒歩5分ほどの高台に位置しています。自治会では高齢の方にもいつまでも元気に暮らしてほしいと、坂上副会長が中心となり「チーム健康サロン」を主催。毎週開催している健康体操を発端に、皆で集まり交流もしたいとメンバーから声が上がリ、月に1度は茶話会も開き、おしゃべりに花が咲きます。また、住民の防災意識を高めるため、防災訓練も欠かさず開催しています。

西大和星和台(奈良県北葛城郡)

年に1度は日帰りバス旅行を企画し、県内でいちご狩りに出掛けたり、和歌山県の黒潮市場で食事と買い物を楽しんだり、皆さんが心待ちにする恒例行事になっています。「子育て世帯の方にも参加してもらい、にぎやかな会になるんですよ」と話すのは自治会長の中浦和子さんです。毎朝、団地の高齢者有志が通学路の見守り活動を行っており、子どもたちと元気なあいさつを交わします。「世代を超えた交流をもっと積極的に図っていききたい」と話してくれました。



① 防災訓練では防火壁を蹴り破る体験や消火器を使った訓練も実施 ② 春先には自治会有志でパンジーを植えています

みんなの生活シェアしよう！ 暮らしの写真館

読者の皆さんから、暮らしの一コマを切り取った写真を大募集。季節の花々、お部屋からの風景、家族と撮った1枚、皆さんの思いが詰まった写真を紹介します。

12月号は
「お宅拝見！」を
掲載予定!!
ご応募お待ち
しています



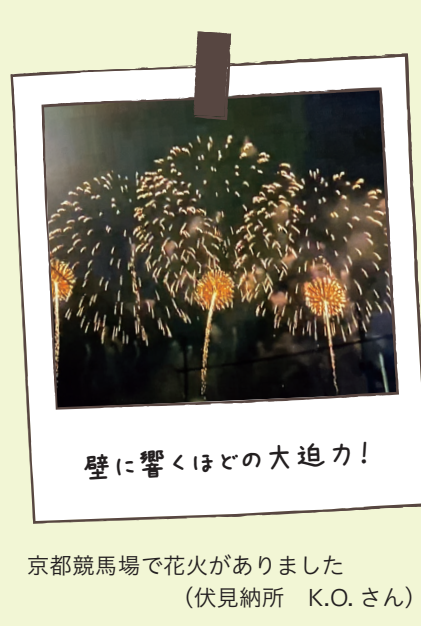
雨の日曜日

よくケンカしている兄弟なのに、めずらしく仲良く2人で傘さして、買い物へ
(グリーンヒルズ東舞子 S.Y.さん)



畳に映えるスイカ！

コロナ回復期に食べたけど、美味しかった～
(東豊中第二 Y.H.さん)



壁に響くほどの大迫力！

京都競馬場で花火がありました
(伏見納所 K.O.さん)



ホッと幸せを感じられた朝

酷暑の中、ベランダでサボテンちゃんが花を咲かせてくれました
(中宮第3 T.T.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。

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。



セミの声で毎朝起きていたのですが、いつのまにかマツムシの声で寝る毎晩に。季節の移り変わりを自然の音で感じられるこの場所が素敵だなと実感しています。
(真美ヶ丘6丁目 M.Y.さん)

ベランダからほんとに球場での花火が、見られます。ビール片手に花火鑑賞したり、お友達を呼んで一緒に鑑賞したりしています。
(名谷 K.N.さん)

4歳の娘と、コンクリートの上で迷子になっているセミの幼虫を見つけ、家に持ち帰りました。すると、その夜に羽化し、翌朝には元気に飛び立ちました。娘は驚きと喜びでいっぱい。自然の不思議さを肌で感じた素敵な体験になりました。
(東山台ハイツ Y.T.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

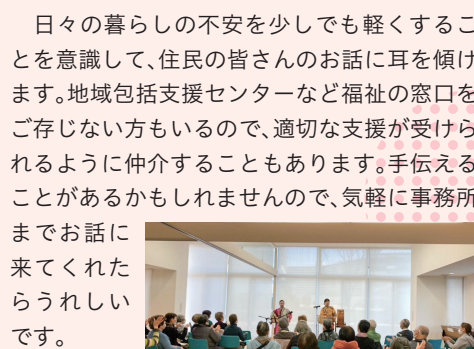
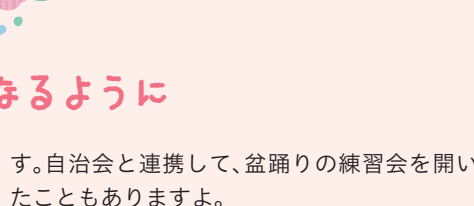
第29回 浜甲子園(兵庫県西宮市)

渡邊さん

生活の不安が少しでも軽くなるように

浜甲子園、浜甲子園なぎさ街、浜甲子園さくら街の3団地で約2500戸を担当して6年目を迎えます。長年お住まいの高齢の方が多いですが、ペット飼育可能な部屋もあり、子育て世帯もたくさん暮らしています。生活支援アドバイザーのことを皆さん認知してくださり、事務所まで少し距離がある住棟の方も、例えば「ケタイの使い方が分からなくて、困っています」など、さまざまなことを相談しに足を運んでくれます。

幅広く皆さんに団地の暮らしを楽しんでもらうために、三線演奏会や苔玉作り、病院の先生をお招きした健康講座など、バラエティー豊かなイベントを企画することを心掛けていま



大好評だった
三線演奏会！

す。自治会と連携して、盆踊りの練習会を開いたこともあります。

日々の暮らしの不安を少しでも軽くすることを意識して、住民の皆さんのお話に耳を傾けます。地域包括支援センターなど福祉の窓口をご存じない方もいるので、適切な支援が受けられるように仲介することもあります。手伝えることがあるかもしれませんので、気軽に事務所までお話を



団地テナント 気になるお店

パピルス CAFE Papyrus

箕面栗生第3(大阪府箕面市)



おいしいコーヒーと手作リシフォンケーキが魅力

2021年11月にオープンした「CAFE Papyrus」は、南国を思わせる明るく開放的な内装のカフェ。運営するのは豊中市や箕面市で訪問介護やデイサービスなどを提供する株式会社パピルスです。事務所を同地に新規開所する際に、近隣に喫茶店などがないと耳にして、地域の皆さんの憩いの場を提供したいと、事務所兼カフェとして開店しました。

人気商品は手作りのシフォンケーキ(プレーン220円、チョコチップなど250円)で、生クリームやジェラートなどのトッピングも可能です。グルテンフリーの米粉シフォンケーキ(プレーン300円、チョコ330円)も、小麦アレルギーの人でも安心して食べられると人気です。コーヒーはキリッとした苦みが、甘いケーキによく合います。「少しでも皆さんが集まりやすくなるように」となるべく価格を抑えて提供していますと運営スタッフは話します。介護などの困りごとの相談にも無料で乗ってくれるといい、安心安全な団地暮らしをサポート。口コミで常連客も増え、地域に根差したお店になっているようです。 ※価格は取材時のものです



① 人気のシフォンケーキはすべて手作り
② 落ち着いて広々とした店内
③ ガラス張りで見える、ゆったり過ごせます

SHOP DATA

☎ 大阪府箕面市栗生間谷西2-6-2-103 ☎ 072-728-1124
🕒 10:00～17:00 📅 日曜・祝日
🚶 北大阪急行線「箕面萱野」駅バス10分、下車徒歩1分