

大阪市介護予防教室「なにわ元気塾」

なにわ元気塾では専門家による「栄養」「口腔」「認知症予防」などの健康に役立つお話や「音楽」「レクリエーション」「体操」などさまざまなプログラムを月1回実施しています。健康維持や地域の方との交流に、ぜひご参加ください。

場 所:お住まいの地域の会館・センター
対 象:65歳以上の方
参加費:無料
申込み:不要
問合先:東住吉区社会福祉協議会
(さわやかセンター)
06-6622-6611

参加者募集!!

なにわ元気塾と生活支援体制整備事業がコラボし、全地域で体組成測定を実施しました!!

	教室名	地域	場所	曜日・時間
1	わくわくタイム	育 和	育和社会福祉会館(杭全2-11-14)	第3金曜 午後1時半～
2	サロンはなみづき	桑 津	桑津会館(桑津5-14-21)	第4木曜 午後2時～
3	さくら会	北田辺	友愛センター北田辺(北田辺6-11-4)	第2金曜 午後1時半～
4	ももの会		北田辺会館(北田辺1-8-4)	第1水曜 午後2時～
5	太陽の会	今 川	今川地域振興センター(西今川3-6-7)	第1金曜 午後1時半～
6	なごみ会	田 辺	田辺中央会館(田辺2-11-8)	第3水曜 午後1時半～
7	いきいき会	南田辺	南田辺会館(南田辺1-10-32)	第2金曜 午前10時～
8	わかばの会	東田辺	東田辺会館(駒川4-10-5)	第1木曜 午後1時半～
9	いきいき南百済の会	南百済	南百済会館(針中野4-12-39)	第2水曜 午後1時半～
10	サロンこころ	湯 里	湯里社会福祉会館(湯里5-7-3)	第1水曜 午前10時～
11	サロンえがお		サンヴァリエ針中野第一集会室(湯里3-2)	第3水曜 午前10時～
12	小鳩会	鷹 合	鷹合西会館(鷹合3-2-20)	第3火曜 午後1時半～
13	矢田北元気クラブ	矢田北	矢田北会館(照ヶ丘矢田1-13-16)	第3木曜 午後2時～
14	ほおづきの会	矢田東	住道矢田福祉会館(住道矢田9-1-5)	第3月曜 午後1時半～
15	コスモスの会	矢田中	矢田中ひまわり会館(矢田3-8-7)	第2木曜 午後1時半～
16	にこにこ教室	矢田西	南部文化コミュニティセンター(公園南矢田3-18-8)	第4水曜 午後1時半～

問合せ先

東住吉区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)

住 所:大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター
電 話:06-6622-9582 FAX:06-6622-8973



東住吉区社会福祉協議会
公式キャラクター
ラヴィリー



東住吉区社会福祉協議会
公式キャラクター
ラヴィリー

ええやん、

東住吉区生活支援
コーディネーターだより

さわやか Vol.03
2024.7発行

「にこにこマージャン」の活動を紹介します!

令和5年3月にさわやかセンターで開催した『おっと!ここはワシ、ワタシの出番だ講座～コミュニケーション麻雀でつながりをつくろう～』をきっかけに立ち上がりました。メンバーは12名で、うち10名は麻雀初心者です。代表の栗津さんは「コミュニケーション麻雀はチームで相談・会話をしながらできるのが良いところ」、メンバーの山口さんは「勝っても負けても楽しかったと思ってもらうことが大切で、それが活動の発展につながる」と話します。「もっと回数を増やしたい」との声も多く、活動がさらに活発になっていそうです。

コミュニケーション麻雀とは?

- ・「飲まない」「吸わない」「賭けない」がモットーです。
- ・2～3人がチームとなり、相談しながらゲームを進めます。
- ・通常の2倍の大きさの麻雀牌を使用します。
- ・麻雀を通じて「コミュニケーション」「仲間づくり」「居場所づくり」を目指します。

ええやんポイント!

- ・初心者でも優しく教えてもらえる。チームで相談できるので安心。
- ・勝ち負けに関係なく楽しめる。
- ・頭を使うので、楽しく認知症予防ができる。

参加者の声

- ・一人暮らしで普段喋ることがほとんどないけど、いろんな人と話ができて元気がもらえる。
- ・耳が少し聞こえにくくて、今までは人とかわることが少なかったけど、話をすることが怖くなくなった、楽しいと思えるようになった。

麻雀牌を配るときは「どうぞ」「ありがとう」と声をかけ合います。



「どの牌を捨てる?」とチームで相談。初心者の方には経験者が優しくアドバイス。「だまらな」がポイントで、わいわいと賑やかな雰囲気です。



誰かがあがったときには「すごい!」と褒め合います。途中でチームを変更します。

準備・片付けも、みんなで楽しくわいわいしながら。



日 時:第2・4月曜 午後1時30分～4時
場 所:東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター)3階
対 象:どなたでも
参加費:無料
問合先:06-6628-2020(東住吉区社会福祉協議会)

参加者募集!!

ええやん、

第2層生活支援コーディネーターが行く!!

リレーコラム



育和
地域

育和東育寿会ボッチャ

育和東育寿会のボッチャは令和6年1月にスタートしました。昨年にさわかセンターで開催した『ボッチャ体験会』に参加された前会長から「育和でもボッチャをしたい」と相談を受けて、生活支援コーディネーターが立ち上げのお手伝いをさせていただきました。良いプレーが出た時は「おー」という声と共に大きな拍手が上がり、狙いが外れた時でも笑顔が広がります。和気あいあいとした雰囲気ですが「やるからにはきちんとしたルールでやっていきたい」という方が多く「練習を積んで、ボッチャ大会にも出場したい。今後は個人戦もやってみたい」と会長は話します。月1回で始まった活動も5月からは月2回ペースとなり、ますます盛り上がっていきそうです。

ボッチャのルール

- ①赤と青のチームに分かれ、6球ずつボールを持ちます
- ②ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに近づけるようボールを投げます
- ③両チームがすべてのボールを投げ終わった時点で、ジャックボールに最も近いボールのチームに点が入ります



ええやんポイント!

- ・やる気に満ち溢れた元気な皆さん!
- ・準備・片付けもみんなで協力。
- ・「もっとうまくいきたい」「楽しかった」という気持ちが継続参加につながっています。



参加者の声

- ・初心者でも気軽にできて、年齢に関係なく楽しめる。
- ・ゲームを楽しむことはもちろん、みんなに会いに来ている。
- ・失敗も含めて楽しく、ずっと続けたい。



審判は参加者が交代で担当します。

日時:第2・4月曜 午後1時30分～3時
場所:今川学園憩の家
(今川13-5-8)
対象:今川学園の近隣にお住まいの方
参加費:月100円
問合せ:090-8123-7385
(育和東育寿会・大橋)

～各地域の「ええやん」な活動を 知ろう!行ってみよう!～

ええやんポイント!

- ・日曜日の開催だからこそ来ることができ、友人とおしゃべりし、親子連れも楽しめる。
- ・モーニングセットが100円!安くておいしい。
- ・ギターの生演奏で、一人でもゆっくりくつろげる雰囲気がステキ!



参加者の声

- ・日曜に出かけるところがあって嬉しい。
- ・飲み物のおかわりを頼むと、またモーニングセット(トースト・ゆで卵)が出てきてびっくり!
- ・いつも一人でごはんを食べているので、朝から誰かと食べられて嬉しい。
- ・おばあちゃんがボランティアとして活動しているので、いつも親子で来ています。



靴の取り違い防止のため、ボランティアが入口で靴に札をつけ、参加者に番号札を渡します。裏には靴のイラストがあって分かりやすい!



Check!



ふれあい喫茶

矢田西
地域

ふれあい喫茶ではめずらしい日曜日の午前9時30分から開催しています。コーヒーやミックスジュースには全てトーストとゆで卵がついたモーニングセットが、なんと100円!厨房からはコーヒーの良い香りがし、ジュースの音が聞こえてきます。友人と約束して来る常連さんや親子連れ、1人で来る男性、「掲示板を見てはじめて来た」という方もいて、多くの方で賑わいを見せています。ボランティアさんは、女性部長を中心に女性部・健推協で協力し役割分担することで、スムーズな運営を心掛け、それが参加者にとって居心地の良い場所づくりにつながっています。矢田西ふれあい喫茶では、クラシックギターの生演奏がBGMとなり、演奏者の房本和也さんは10年以上前から演奏を続けてくれていて何とも心地良い音色でよりステキな雰囲気となっています。

日時:第1日曜 午前9時30分～11時30分
※矢田西地域の掲示板に開催日時を掲示しています
場所:南部文化コミュニティセンター
(公園南矢田3-18-8)
対象:どなたでも
料金:飲み物1杯100円(トースト・ゆで卵付き)
問合せ:06-6608-0038
(南部文化コミュニティセンター)