

# あべちよこ

～あべのの情報をちよこっとお届け～

ちよこつながり応援隊 情報誌  
Vol.11  
2024年度  
冬号



## ボッチャだよ 全員集合！！

# あべの大会 2025 を開催しました！！



令和7年2月4日（火）。雪が舞うような寒波が押し寄せていたにもかかわらず36名のみなさんに集まっていただき、阿倍野区役所2階大会議室にて、ボッチャの大会を開催しました。

1チーム3名、12チームによるリーグ戦でゲームは展開され、リーグ戦を勝ち上がったチームで決勝トーナメントがおこなわれ、勝敗を決しました。



中には、この日初めてボッチャを体験するという方もおられたのですが、各コートに配置された審判、記録係の声掛けにより楽しくゲームに参加していただきました。

試合に負けたチームの方々も最後まで他のチームを応援してくださり、ボッチャを楽しまれました。

②面へ続く

今大会のスペシャルゲストとしてお越しいただいたのが、東京2020パラリンピック、ボッチャ団体戦で銅メダルを獲得された中村拓海選手、なかむらたくみならびに中村選手が所属する社会福祉法人大阪発達総合療育センター南大阪小児リハビリテーション病院事務局かじうらただし長梶浦正さん、ふくながあ福永安澄さん。

なんと！！優勝したチームはこのスペシャルメンバーとエキシビジョンマッチをおこなう、というビッグな対戦を経験されたのです。

最後におこなわれたこのビッグマッチ。全員が息をのんで試合を見守ります。スペシャルゲストが繰り出すワザの数々に「お～！！」という歓声が、会場内に響き渡るのでした。午後1時から始まり、あっという間に時間は過ぎていきました。



エキシビジョンマッチ

「ボッチャあべの」の皆さん



今回の大会では選手以外にもう一組、頑張っていたいただいた方々がいます。「ボッチャあべの」というボッチャボランティアのみなさんです。

「ボッチャあべの」メンバーはボッチャボランティア養成講座を受講してルールを勉強し、審判や記録、ゲーム進行をおこなっていただきました。このメンバーがいなければこの大会もできませんでした。

「ボッチャあべの」のみなさん本当にお疲れ様でした、ありがとうございました。

初めての開催でしたが、この大会に参加し関わった全員が楽しむことが出来ました。

総合1位  
おめでとうございます！



「あべの 男の逸品道場」は、令和5年9月より、生き生きとしたセカンドライフをめざして開催された男性の活動です。

第1回はコーヒーについて学ぶ講座を開催し、その様子については「あべちょこ vol.05」にてご報告いたしました。

そこで集った仲間たちでその後もさまざまな活動に参加し、たのしく活躍されています。

「あべの 男の逸品道場」の第2回の活動は「料理の会」として開催。

阿倍野区食生活改善推進員協議会のメンバーが講師となり、「減塩」を意識した初心者にも作れる朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんにチャレンジし料理を作る楽しさを体験。



手づくりクッキー



晩ごはん

「初心者向け男の料理」をテーマに、簡単に作れる方法でメニューを工夫していただいたおかげで、どのメニューも失敗することなくこなすことができました。食事の際には参加者同士で楽しく会話も弾み、料理に舌鼓を打ちました。

料理の会終了後は次に向けて何か活動をと話し合いがもたれ、その後「サロンあべの」というグループより依頼を受けてクッキー作りにチャレンジし、サロンメンバーへのクリスマスプレゼントとして提供しました。

今後は料理以外のことも何かやっていきたい、と集まって話が進んでいます。



男性の活動です。色々なことに一緒にチャレンジしませんか。お問い合わせは阿倍野区社会福祉協議会（ちいきつながり応援隊）まで、お待ちしております。



つながる四季サロン

冬の会

R6  
12/5

開催しました



## 理学療法士による 介護予防体操

理学療法士 今岡太郎氏

笑顔で表情筋を動かしたり、虫取り体操と題したユニークな体操などで楽しく認知症予防・転倒予防を行いました。程よい疲労感で体がリフレッシュでき、「はじめてする内容で面白かった!」との声もあり、笑いのたえない時間となりました。



### R7年度も「つながる四季サロン」を開催します!

**場所** 文の里会館 (阿倍野区昭和町1-6-6)

どなたでも  
ご参加ください

**日付** 春の会 : 4月3日

**曜日** 第1木曜日

夏の会 : 7月3日

**時間** 10:30~12:00  
(10:30~催し / 11:30~ お茶)

秋の会 : 10月2日

**参加費** 100円  
(保険代、お茶・お菓子代含む)

冬の会 : 12月4日

R7春の会 人生100年時代!

4/3  
(木)

## 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

明治安田生命保険相互会社 辻裕子氏

「睡眠」について学び、クイズや簡単な体操で頭もからだもほぐしましょう! お話のあと、血管年齢測定チェックや、血液内に存在する野菜の組成成分を計測できるベジチェックの体験コーナーも設けます。

**毎月** ボッチャだよ 全員集合!!

第1木曜日 13:30~15:00 文の里会館

(参加費 100円 13:30~ ボッチャ / 14:30~ お茶)

定期開催中 です

