

# 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.16

2026年度  
5月発行



文の里  
会館

## アロマリンパ体操

文の里会館では、毎月「ミニデイサービス」として、さまざまな活動が行われています。



アロマリンパ体操は、アロマの香りに包まれながら、ゆったりとした音楽に合わせて行うやさしい体操です。ツボの位置やリンパの流し方のコツを教わりながら、無理なく体を動かしていきます。

講師はリンパケアセラピストのやまぐちやよい 山口弥代生先生。この日はペパーミントとユーカリ、ラベンダー、体を温めるオレンジをブレンドした香りが使われていました。先生



がアロマスプレーをふりかけてくれるので、その都度気分もリフレッシュできます。

参加者は約10名、70～90代の女性が中心で、「体が温まって気持ちいい」「家でひとりだとなかなか続かないので、ここで教えてもらえるのがうれしい」と、みなさん笑顔で話してくださいました。

山口先生は「この活動が外出のきっかけと

なり、会話やコミュニケーションの場になれば」との思いで続けておられるそうです。ご自身の経験から、「自分の身体は自分で守る」ことを大切に、「楽しく体操をしながら、寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすお手伝いができれば」と話してくださいました。

「ミニデイサービス」では、アロマリンパ体操のほかにも、みんなが歌ったり、体操をしたり、お点前をいただいたり、落語を楽しんだり、毎月さまざまな活動が行われています。おひとりでも、ご近所の方と一緒に、気になる内容から参加してみませんか？

### 「ミニデイサービス」

日時 第4水曜 10時～11時  
第4木曜 14時～15時 ※  
※ シニアリンパ体操のみ。

アロマリンパ体操は年2回

場所 文の里会館（昭和町1-6-6）  
費用 1回100円（内容による）  
対象 文の里地域の方  
主催 文の里地域活動協議会

リンパケアセラピスト  
やまぐち やよい  
山口 弥代生氏

お問合せは  
阿倍野区社協まで



# ♪♪♪ スプリングコンサート

令和8年3月29日、姫松教会でコンサートが開催。参加者は豊かな春のメロディを楽しみました。



主催・出演は「アンサンブル キキ」。ピアノと鍵盤ハーモニカ演奏のA氏と、クラリネットと鉄琴演奏のB氏による2人組ユニットです。

当日のプログラムは、クラシックの名曲から親しみやすい童謡、さらには有名なアニメ作品の楽曲まで幅広いジャンルを網羅。世代を問わず楽しめるバラエティ豊かな選曲で、会場は終始あたたかな雰囲気になりました。

また、参加者が一緒に歌うことのできる時間も設けられ、音楽を「聴く」だけでなく「共に楽しむ」工夫が感じられました。

会場となった教会は、その音響効果も魅力のひとつ。やわらかく広がる音色が空間全体に響き渡り、演奏の魅力を一層引き立てていました。



A氏は一時、体調を崩し歩行も困難な時期がありました。地域の方からの声かけをきっかけに演奏活動の再開を目標とされました。以前、

高齢者福祉施設や幼稚園でボランティア演奏を行っていたご経験もあり、少しずつ活動の場を広げてられました。

現在も体調と向き合いながら、教会や福祉施設などでの演奏を続けており、参加者から寄せられる感想が大きな励みになっているそうです。こうした歩みからは、人とのつながりが日々の支えの一つになっている様子がうかがえます。

B氏は「A氏は人を引きよせる力がある方。音楽が好きな方が自然と集まり、ご縁がつながっている。A氏を中心に、いくつものアンサンブルが生まれている」と語ります。

コンサートに興味のある方は、ぜひ参加してみてください。はいかがでしょうか。



## 次回のコンサート予定

今回は  
**秋**

出演：アンサンブル リリー  
(ピアノ&鍵盤ハーモニカ、声楽)

皆さんで歌うコーナーあり

日時：令和8年11月15日(日)

14時開演

場所：姫松教会 (帝塚山1-2-14)

費用：1,000円 (中学生以下無料)



『あべちょこ』は、皆さまからの情報もお待ちしています。阿倍野区のステキな場所など



# 「MCI」って？

軽い認知機能低下のことです

- ・少し前のことを忘れる
- ・同じことを何度も聞く
- ・新しいことが覚えにくい

記憶に関するものが中心で、日常生活は自立している

運動や食事の見直しのほか社会参加がおすすめ



MCIは、軽度認知障がいといって、健康な状態と認知症の中間に位置します。記憶力などの認知機能は低下しているものの、日常生活は自立して送れる状態です。

運動や食事の見直し、地域の人と交流するなど適切な対策を行うことで健康な状態に回復できる可能性もあるため、早期に発見することが大事です。人との会話は脳を刺激し、認知機能の維持が期待できるとされています。何気ないおしゃべりなど、楽しくできることをしてみましょう。

また、かかりつけ医を決め、普段から相談しておくことで安心です。近所のお医者さんなど、日ごろから関わりを持っておきましょう。

社会参加のひとつとして

## 認知症カフェ



認知症の方も、そのご家族の方も、お気軽に参加いただけます

地域の中で認知症の方やその家族が気軽に立ち寄ることができ、悩み事の相談や情報交換を通じて孤立防止や介護負担の軽減をはかることができる場のことです。詳しくはお問合せください。

病院にて…

MCI  
ですね

不安がらずに  
できることを続けて

地域の人と交流  
したりしてください

認知症の初期？

わからないけど  
やっぱり心配…

地域の人と交流…

回覧板で見た活動  
行ってみようかな



連合会館

近所の人と  
挨拶しながら

ちよっと歩くのも  
いいかもしれない

こんにちは  
こんにちは

連合会館

脳も心も  
元気になる気がする

ちよっとした  
おしゃべりで

みんなで見守り、安心して暮らせる街にしましょう



令和8年度

# ボッチャボランティア養成講座

ボッチャは、子どもからシニアまで誰でも一緒に参加できる生涯スポーツ。目標となる白いボールに、自分のボールをいかに近づけるかを競う競技です。

本講座では、ボッチャのルールを学び、進行や審判などのお手伝いをするボランティアを養成します。



第1回

7月9日(木) 13時~16時

ボッチャについての基礎概要

第2回

7月16日(木) 13時~15時30分

ボランティアの説明、ボランティア団体「ボッチャあべの」紹介  
ゲームの体験・審判の練習 など

場所

阿倍野区社会福祉協議会 3階  
(阿倍野区帝塚山1-3-8)

持ち物

筆記用具、飲み物

講師

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  
運営局局長：梶浦 正 氏、日本ボッチャ協会強化指定選手：中村 拓海 氏

対象

- ・全2回 参加できる方
- ・受講後「ボッチャあべの」に加入しボッチャボランティアとして活動できる方

「ボッチャあべの」とは…「ボッチャボランティア養成講座」修了生で構成されたボランティアグループ。阿倍野区内で要望のある所に行きボッチャを教えたり審判をしています。

定員

10名 先着順  
締切：6月24日(水)

参加費

無料

申込み方法

電話 または 二次元コードからWEB申込 →

WEB申込の場合、受付できなかった場合のみご連絡いたします。  
受付結果を確認されたい場合は、恐れ入りますが電話にてお問合せください。



申込み・  
問合せ先

阿倍野区社会福祉協議会 ちいきつながり応援隊

TEL 06-6628-1212

主催：阿倍野区社会福祉協議会 ちいきつながり応援隊・地域福祉活動支援事業 協力：ボッチャあべの

編集/発行：阿倍野区社会福祉協議会 ちいきつながり応援隊(生活支援体制整備事業)

住所：〒545-0037 大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8

Tel：06-6628-1212 Mail：taiseiall@abenokushakyo.jp



ホーム  
ページは  
こちら！