

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.08

2024年度
春号



いま、
ボッチャが熱い!!



阪南ふれあい喫茶 ボッチャ活動
をご紹介します



2021年12月のふれあい喫茶でのクリスマス会の中のイベントとして始めたのがきっかけ。当初はボールも手作りした物で代用していましたが、2023年のクリスマス会では、ボッチャコートが2面そろえて、体験会を行われたそうです。

地域福祉コーディネーターの清水さんによるレクチャーのもと、ルールを覚え、参加者が集まってゲームを楽しんでいます。ゲーム進行はふれあい喫茶のボランティアがお手伝いしてくれています。取材当日は赤チーム、青チームに分かれて5ゲームずつ得点を競い合いました。

チームそれぞれで戦術を考え「ここを狙って投げよう」など大変盛り上がりながらゲームを進めていきます。笑い声がたえず、ボランティアも共に楽しんでいます。

▼ ボッチャってなに？

年齢や性別、障がいのあるなしに関わらず、みんなで一緒に競い合えるスポーツです。白いボールの位置を目標にして、赤と青のボールを投げ合い、白いボールとの近さを競います。



開催：月1回(第2月曜日)13時～15時
(祝日、1月・12月はお休み)

場所：阪南連合会館(阪南町5-12-24)

参加費：無料

どなたでも参加自由!



どなたでも
参加OK

金塚地域

あべのシャルム



住民の有志の方々が「同じマンションに住んでいても中々交流が出来ず、孤独にならないようにするために何か出来ないものか」と、立ち上げられた「あべのシャルムサロン実行委員会」として活動がおこなわれています。

1 健康麻雀会

月2回（第2・4火曜日）
13時～16時

健康麻雀は「飲まない、吸わない、賭けない」をモットーに麻雀そのものを楽しみます。

「働いてた頃に付き合いでやってたなあ」「正月、家族みんなが集まると必ずするわ」といった方も多いのではないのでしょうか。

最近は麻雀をすることで、手先を動かす、内容を考える、コミュニケーションをとる、といったことが注目されて、健康麻雀としておこなわれています。

2 ボッチャ

月1回（第3火曜日）
14時～16時

ボッチャはルールも覚えやすく、だれでも楽しむことができるスポーツです。2チームに分かれ、的となる白いボールにチームのボールを投げていかに近づけるかで得点を競います。東京パラリンピックで日本チームの銅メダル、杉村選手の金メダル受賞で一躍有名になりました。

こちらの集会室では、活動に対しては居住者以外の方の参加も受け入れておられます。健康麻雀もボッチャも初めてでも大丈夫。丁寧に教えてもらえますよ。

活動に興味のある方はぜひ阿倍野区社会福祉協議会へお問い合わせください。

晴明丘地域

イトーピア北畠



ダンス体操の様子



百歳体操の様子

築28年の分譲マンションで居住者が高齢化してきているため、「居住者同士が見守りあえるようなつながりをつくりたい」という思いからできた活動です。

居住者や管理員、関係機関と話し合いを重ね「居住している高齢者が交流できて体が動かせる場をつくろう」となり、令和4年1月に百歳体操が立ち上がりました。

コロナ禍はお休みの期間を挟みながらも、参加者のみなさんが協力しながら、現在まで毎週継続して開催されています。

さらに「もっとからだを動かしたい」「こんな体操あるらしいで」という意見が出たため、希望者のみ百歳体操のあとにダンス体操も行なわれています。

とてもリズムカルに、みなさんきびきびと動かれています。

集会室の無いマンションもありますが、もし集会室があればちょっと覗いてみませんか？ いろんな方と交流ができる、からだを動かせる、そんな楽しい時間を過ごせる活動の場所かもしれません。

場所はあるけど活動がない…そんなときは作っちゃいましょう！
ちいきつながり応援隊がお手伝いいたします！「うちの集会室はこんなことしてるよ」といった情報もお待ちしています。



「ほっこり庵」がリニューアル

つながる四季サロン

いままで「ほっこり庵」として親しまれていた居場所がリニューアル！
シニア世代がさらに楽しく、出かけたくなる居場所をめざして、季節ごとにイベントを開催します。

場 所

文の里会館（阿倍野区昭和町1-6-6）

日にち

春の会：4月4日（木）

夏の会：7月4日（木）

秋の会：9月5日（木）

冬の会：12月5日（木）

時 間

10時30分～12時

参加費

100円（保険代、お茶・お菓子代含む）



あつまった方々と一緒にいろいろな体験をして、お茶を飲みながらおしゃべりできる居場所になります。お友達といっしょでも、おひとりでも大丈夫！

ここで元気をたくさんもらって、明日からのパワーにしてもらえるような楽しみの場所です。ぜひお越しください♪

春の会 4月4日（木）「紙芝居と歌体操」を開催しました

お話会の活動をされている脇坂めぐみさんわきさかによる紙芝居や、本の内容を参加者へ語り掛けるようにするお話に、みなさま聴き入っていました。

歌体操ではたのしく歌いながら体を動かし、たくさんの笑顔を見ることができました。

参加者からは「子どもの頃にもどった気分やわ」と、懐かしむお声も聴かれました。

