

# あべちょこ

～あべのの情報をちょこっとお届け～

ちいきつながり応援隊 情報誌

Vol. 14

2025年度  
11月号



丸山地域

## 太極拳

「太極拳」は中国で発祥した武術のひとつであり、ユネスコ世界無形文化遺産です。相手を想定して打ち込む集中力を要し、剣・扇など種類はさまざまにありますが、基本の型は世界共通で、「24式」というものです。

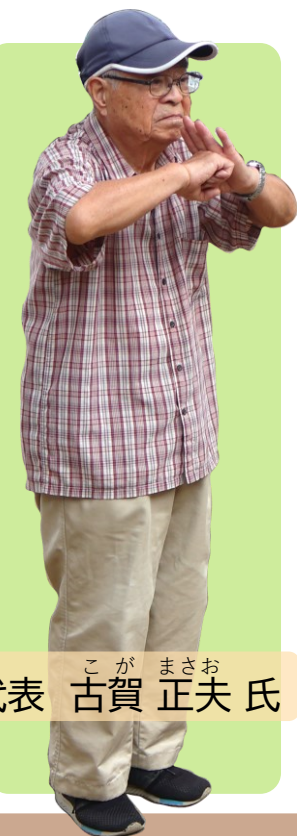
足腰の粘りによるゆったりとした動きで全身の筋肉を使うことができるため、健康効果が非常に高いとして古来より広く親しまれてきました。

丸山地域の方々が参加するこのサークルは、先代の河田氏を代表として6名の参加者から立ちあがり、その後の活動は20年の歴史を刻んでいます。

現在は2代目の古賀<sup>こが まさお</sup>正夫さんを代表として、20名ほどの参加者によって行われています。最高齢となる89歳の方も、週に1回この活動を継続してこられたからか、背筋がスッと伸びていらっしかったです。

「健康のため」と仰って参加される方が多いとのことで、休憩を挟みながら皆さん無理なく稽古されていました。

晴れの舞台である老人クラブ・サークル発表会では、今年、圧巻の演武で大トリを飾られ、会場から大きな拍手が送られました。



この活動は

- ※ 丸寿会の方のみ
- ※ 参加は要相談

毎月1～4金曜  
10:00～11:30

コミュニティ広場  
阪神高速高架下  
丸山文化センター東側

代表 古賀<sup>こが まさお</sup>正夫氏





# 男の健康麻雀

毎月第2・4 水曜 13:00~16:00



阿倍野連合寿会の方から「男性の集いの場、男性の参加しやすい活動の場をつくりたい」とのお話があり、令和5年9月15日（金）を初回として健康麻雀の会が開始されました。チラシ作成等にてご協力させていただいたこの活動は、実施を第2・4の水曜に活動に移し、今も盛況のなか行われています。

当初は「参加者が集まるだろうか」と不安の声があったこの活動も、多くの男性がつどって早2年。この時ばかりは会場内は男性のみで、多い時で麻雀卓5台を使用し、時折笑顔で話す様子も見られるなど、皆さんで麻雀を楽しんでいらっしやいます。

今年9月には「男の健康麻雀二周年記念大会」が開催されました。和やかな空気の中でも、そこかしこで緊張感漂う大会だったそうです。



R7.9.13  
開始

# 女の健康麻雀

毎月第2・4 土曜 13:00~16:00

そして、非常に要望が多かった女性のための健康麻雀は、今年9月13日（土）より開始されました。こちらでも予想以上の方が参加され、初日の「体験会」は麻雀卓6台でも足りないほどの盛況ぶりでした。既にできあがった活動ではないため、開始後も会の方たちによって手探りで運営されています。

「この方が良いだろうか」「楽しんでもらうにはどうすれば良いか」など、頭を悩ませ、心を砕いて準備されていました。

初心者の方であっても、牌の扱い方やゲームのやり方について訊いて楽しむことができるように健康麻雀ボランティアの方々にもご協力いただくことができ、参加者からは、明るい笑顔とともに「楽しかった」「次も来るわ」といったお声を聞くことができました。



手の動きやコミュニケーションによって前頭葉の働きを活性化すると注目される「健康麻雀」。お友達づくりのきっかけや、新たな趣味のひとつとして、一緒に楽しんでみませんか。

健康麻雀は、阿倍野連合会館のほか、阿倍野区内各所で活動を実施されています  
興味のある方は 阿倍野区社会福祉協議会 ちいきつながり応援隊 まで お問い合わせください





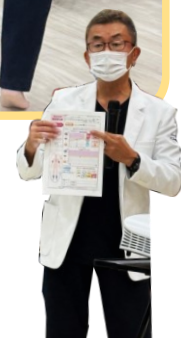
2024年11月、山中脳神経外科・リハビリクリニックの隣にあるメディカルフィットネスで、「おれんじかふえウェルネスランド」がスタートしました。認知症のある方も、そうでない方も、どなたでも気軽に集まれる“楽しい居場所”をめざしています。

発起人は、山中七重氏<sup>やまなか ななえ</sup>。認知症となり、ひとりでの外出が難しくなった母親と向き合う中で、「その人に合った運動を、無理なく楽しく続けることで、元気を取り戻せる」と実感した経験がきっかけでした。自身が運営するフィットネスの場を活かし、その思いを多くの人と分かち合いたいと、認知症カフェの開設に至りました。

取材当日は、医師の山中一功氏<sup>やまなか かずのり</sup>による「脳と運動の関係」のお話や、キックボクシング王者・池本誠知氏<sup>いけもと せいち</sup>による講話とミット打ち体験、○×クイズ、「Asobii（アソビー）」という道具を使ったジャンケン運動などが行われ、参加者の皆さんは自然と笑顔に包まれていました。

別の日には、音楽鑑賞やお笑いなど、ボランティアゲストによる楽しい企画も実施されており、心と体を動かしながら、誰もが安心して過ごせる場づくりが進められています。

「楽しいと思える場には、人が集まります。そうすれば孤立も防げます」と山中氏。思いに賛同したゲストやスタッフと共に、この活動はあたたかく広がっています。



### 認知症カフェとは？

認知症の方やその家族、また地域の方が気軽に立ち寄ることができ、悩み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。



**開催** 奇数月第3土曜日 13時～15時 ※日時は変更の可能性があります

**場所** MediFit Neuro Wellness（メディフィットニューロウェルネス）  
天王寺町北3-11-4 スギ薬局林寺店2F

**参加費** 100円

**問合せ** メディフィットニューロウェルネス 06-6777-2106

やまなか かずのり  
左:山中 一功 医師  
やまなか ななえ  
右:山中 七重 氏





令和7年度

ボッチャだよ全員集合！！

# あべの大会

令和7年11月11日(火)  
開催しました



令和6年度に初めて開催した「ボッチャだよ全員集合！！あべの大会」。今年度も多くの方にご参加いただき、大盛況のなか開催することができました。

エントリーは総勢36名。さらに14名の見学者が見守る中、10名のボッチャボランティア「ボッチャあべの」による審判・記録で試合が進んでいきました。

次第に熱を帯びる各試合。すべてのチーム

が予選前半、後半で各2試合を戦い、得点合計の上位4チームが決勝トーナメントへと進みました。

順位が決定し、1位から3位のチームに表彰状が授与されました。最後は皆さまの健闘を称え、全員でお互いに拍手を送り合いました。

今年度も無事に開催することができたのは、何よりも皆さまのお力添えのおかげです。改めて心より感謝申し上げます。

また来年度、開催の際には皆さま是非奮ってご参加ください。

ご興味のある方は初エントリーもお待ちしております！

会場は熱気に  
包まれていました！



1位～3位の方々



表彰状授与

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！