

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. 15

2025年度
2月発行



金塚地域



令和7年12月20日、
金塚ふれあい会館で開催。
多くの参加者で賑わいました。

もちつき大会



参加費100円で、ぜんざい・きなこ餅・おろし餅（大根）の3種類から2品を選べる内容となっており、参加者からは「おろし餅を楽しみに参加しました」といった声も。用意されたお餅はボランティア分を含めて約200食。また、地域スタッフの皆さまの尽力により、参加者が食べる分に加えてお土産用のお餅まで用意されていました。

親子やお孫さんを連れだご家族、友人同士の高齢者など、幅広い世代が参加され和やかな交流の場となっていました。会館の外では、杵と臼を使ったお餅つき体験も行われ、子どもから大人までどなたでも参加できる温かい雰囲気が印象的でした。



主催者は「準備は大変だが、体験を喜ぶ親子や、

つきたてのお餅を楽しみにしている人がいるので長年続けられている」「参加者が飽きないように、お餅の種類を増やすなど毎年工夫をしている」等話されており、引き続き地域のつながりを大切にしていきたいという思いが感じられました。



開催

毎年12月頃

場所

金塚ふれあい会館

主催

金塚連合振興町会・金塚地区社会福祉協議会・
金塚地域活動協議会

※ 行事や活動の様子は「金塚地域だより」や金塚地域活動協議会ホームページでも紹介されています
※ 金塚地域以外の各地域においても、同様の行事が行われていることがあります

ふれあい喫茶

さまざまな地域で実施されている「ふれあい喫茶」のうち、今回は長池地域の様子を見せていただきました

お話を伺ったのは代表を務める中村^{なかむら}幸子^{さちこ}さん。運営は長池地域内の各町会女性部長の皆さまで行なわれています。

この活動は中村さんが女性部長就任以前から開催されていたとのことで、地域の方々に長く親しまれている活動であることがわかります。

現在も長池地域住民の団らん・語らいを目的として開催。家にこもりがちなとき、ぜひこうした喫茶など、できるだけ外に出て、みんなの顔を見て話をしたり笑ったりして活力の糧にしてほしい、そんなあたたかい思いをお話しくれました。

連合会館の東側は長池公園となっており、子どもたちの遊ぶ姿を見ることができ、明るい声も聞こえてきます。公園で遊んだあと、親子連れでの喫茶参加も大歓迎とのこと。

コーヒー、紅茶、ジュースなどを選ぶことができます。おいしいお菓子と一緒に、ゆっくりしたり、ちょっとお話ししたり。楽しい時間を過ごしませんか。

クリスマス会など、季節のイベントも実施。この時は「ぱわふるバッチャーズ」によるハンドベル演奏も行なわれました。

長池地域各町会女性部長の皆さん



阿倍野警察からのお話

代表 中村^{なかむら}幸子^{さちこ}氏

日時 第3土曜 13時半～15時

場所 長池連合会館（長池町19-1）

費用 1回100円

対象 長池地域の方

申込み
不要

※ 長池地域の情報です。
ほかの地域についてはお問合せください。





イス体操

第①③木曜10時から 社協2階

どなたでも
参加OK

身体への負担が少なく高齢者にも人気の「イス体操」。教えてくださるのは健康運動指導士の明石典子先生です。

まずは全身をゆっくりストレッチ。身体に無理のないようにしながら馴染ませます。

その後も、口を大きく開けることで表情筋のストレッチをしたり、横隔膜を動かすことで内臓や骨盤などへのアプローチを試みたりなど、さまざまな体操が行なわれていました。

参加者からは健康の秘訣として「イス体操で運動機能を維持して、同世代とつながって話題を共有できることで心が癒されている、どちらかだけではダメ。“心身共に”が大切！」とのお声があり、とても元気な95歳のお姿も。

明石先生からは身体にまつわる様々な説明のほか、自宅でもできる動きの紹介などもあり、時には笑い声があがるなど、とても和やかで楽しい雰囲気の中行われていました。

この「イス体操」は、「参加者全員を元気にしたい！」という明石先生の強い想いで活動が続き、今年で9周年。

体操終了後には自由参加のおしゃべりタイムもあり、「口腔機能やコミュニケーションもとても大切なので、ここに来たらたくさん喋って行ってくださいね」と、参加者に向けて明るくお声がけをされていました。



健康運動指導士
あかし のりこ
明石 典子 氏

※ 見学OK。お気軽に
社協までお問合せください

日時 第1・3木曜 10時～

場所 阿倍野区社会福祉協議会
(帝塚山1-3-8)

費用 1回500円



「フレイル」って？



虚弱状態のことです

たとえば…

- ・歩くはやさが遅くなった
- ・数歩うごくのもしんどい
- ・食欲がなく、たべられない など

もどせる部分がたくさんあります！

皆さん「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

最近、メディアでもよく取り上げられるようになりましたが、これは「虚弱」という状態を指す英語「Frailty(フレイルティ)」からきた言葉です。

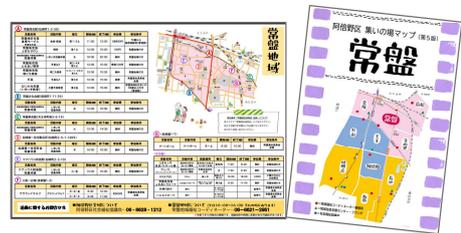
皆さんの健やかで楽しい生活を支えるためには、「身体」「気持ち」「つながり」が必要となります。

「身体」を支えるのは、**筋力と栄養**

「気持ち」を支えるのは、**元気や活力**

「つながり」は、**社会参加** など

皆さまの地域では、
いろんな活動が行なわれています！



お気軽にお問い合わせください

郵便取りに行くのも
おつくうやなあ…



息切れるわ…

仲良くしていた人が施設に
入居後、地域の人も
関わりの途絶えたAさん

数歩先でも息切れ…
俺のことか…？



ふれいる…？

数歩先でも
息が切れて…

「フレイル」
という…

毎日5分だけ
軽い散歩からでOK



「虚弱」状態は
もどせるんです

住み慣れた地域で
暮らしていくために

まず家の中でも
歩いてみるか…



5分だけやったら
できんこともないけど

令和8年度

四季サロン

春の会：4月2日(木) フルートアンサンブル鑑賞

出演：フルートアンサンブルあんだんて(ボランティアグループ)

※ 以降の予定は適宜発行予定の別途チラシをご確認ください。会場にてお待ちしております！



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！