



広報みなと Minato 6月号 No.241

編集・発行 大阪市港区役所総務課 ☎6576-9683 FAX.6572-9511 〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25 <http://www.city.osaka.lg.jp/minato/>

ココロもカラダも元気になれる、みんなの居場所。

～楽しみながら、支え合い・助け合う、いちばん住みたいまち港区へ！～



いきいき百歳体操

港区では、地域の皆さんが気軽に集まって健康づくりや子育て交流、趣味などいろいろな活動ができる「サロン」が増えてきています。市岡では市岡健康ながいきクラブといきいき百歳体操のサロンが開かれ、70、80代の皆さんが体操を通じて元気にいらつとした時間を過ごされています。交流の場、仲間づくりの場、ほっとできる居場所としての「サロンの輪」にぜひご参加ください。

▲5月10日(火)市岡会館老人憩の家にて体力測定の後、上田裕子先生と共に椅子を利用して体操をされている皆さん



ふれあい喫茶

子どもから高齢者まで、様々なボランティアグループとコラボしたイベントや美味しい飲み物でほっこりできる交流の場です。

◎日時:3・7・9～11月最終日曜日13時30分～15時30分
◎場所:港区子ども子育てプラザ



折り紙教室

喫茶店を開放し、季節感溢れる折り紙作品をみんなで楽しんでいます。出来上がった後のおしゃべりタイムはお茶で乾杯!

◎日時:月1回 毎13時45分～17時 夜18時～20時
◎場所:ロマン(築港)



ゆるゆるサロン

体操・手芸・お楽しみ会など盛り沢山。子どもから高齢者までどなたでも参加できる地域の居場所です。

◎日時:毎月第1木曜日 13時30分～15時
◎場所:築港会館老人憩の家

他にも、こんな居場所づくり

◆ラジオ体操 磯路公園、毎日(2回)6:30～、10:00～・南市岡公園、第4土曜9:45～・三先公園、月～金曜10:00～・築港西児童遊園、毎週金曜9:45～・八幡屋公園、月～土曜8:40～ ◆すき屋横山 南市岡公園、第3日曜9:00～11:00 徳島や淡路島から取り寄せた農作物の販売や喫茶・軽食の提供など ◆地域サロン 南市岡地域の事務所(夜間開催)、月1回程度 健康講座や映画など、テーマを変えて活動 ◆ほっこり広場 築港地域内の事務所、毎月21日10:00～14:00 地域の人の立ち寄り場 ◆健康えがおサロン 市岡会館老人憩の家、毎月第2水曜13:30～15:30 体操・手芸・お楽しみなど様々 ※地域で活動しているサロンは他にもあります

【サロンへの参加について、またはサロンを開催したい方】

問合せ先:大阪市港区社会福祉協議会
☎6575-1212 FAX.6575-1025

サロン講座、開催! あなたもサロンづくりしませんか?

開催日 7月14日、21日、28日の木曜日(3回) 13時30分～15時30分
詳しくは広報みなと7月号でお知らせいたします

田端区長の みなとの風だより

Vol.
62



「つながりの輪」で安心のまちづくり!

(5月18日筆)

「いきいき百歳体操」、「折り紙教室」…1面でご紹介しているように、体操など無理なく気軽にできる事を身近な地域で楽しもう!という自発的な集いの場、いわゆる「サロン」が港区で増えてきています。

これまでの地域の集いの場としては行政等が支援を行い、各小学校下の地域主体で取組まれているふれあい喫茶、食事サービス、生涯学習ルームや主任児童委員が中心になって各地域で開催されている子育てサロンなどがあります。一方、最近生まれている「サロン」のほとんどは地域の誰かが身近な人達に呼びかけて、集まる場所も自分たちで考えて、サークルのような感じで実施されています。そして、出会いや交流・仲間づくりの場となり、ほっとできる「居場所」にもなっています。ここでは、みんなが「主役」、参加する人が「担い手」にもなり、できる事をできる範囲で楽しみながら、それぞれの「サロン」ごとに思い思いの活動をされています。また、その「居場所」は楽しみの場だけではなく、例えば、百歳体操でみんなと一緒に体を動かす事が健康の維持や介護予防にもつながりますし、仲間とおしゃべりしながら折り紙で手先を動かす事が認知症の予防にもなります。また、サロンで出会った

人たちとのお付き合いで新しい話し相手ができたり、出かける機会が増えれば生活の幅が広がり、生きがいにもつながります。

今後、本格化する少子・高齢化社会の中で、住み慣れた地域で誰もが自分らしく生き生きと暮らしていくためには、一人ひとりが生活の身近なところで「つながりの輪」を広げ、更に

その輪を相乗的につなげていく、豊かなコミュニティのネットワークが必要です。

港区は、もともと区民のつながりが強いまちです。その「強み」を活かし、活力あるまちづくりをめざすため、住民や地域団体、商店街、企業など多様な主体の連携を促進してきました。今、区内各所で展開されているサロン活動は、生活の身近な所で自らが楽しみながら人と人のつながりを活性化させる素晴らしい取り組みだと思います。

今回ご紹介したほかにも地域では様々なサロンの活動が行われています。今後、区役所としても港区社会福祉協議会と連携し、サロン活動を主導する人材を発掘して様々なサロンの立ち上げを促進することで、港区に人と人の「つながりの輪」を更に広げ、誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを進めます。

●サロンへの参加について、またはサロンを開催したい方

問: 港区社会福祉協議会 ☎6575-1212 FAX.6575-1025

●サロン講座(サロンを開催したい方対象)

開催日 7月14日、21日、28日の木曜日(3回) 13時30分~15時30分

※詳しくは広報みなと7月号でお知らせいたします。



「健康えがおサロン」市岡会館老人憩の家にて

港区長 田端 尚伸