【広報さざんか2020年1月号特集1面】

2020年1月号　№284

編集／発行　住之江区役所　総務課

　　　　　　〒559－8601　大阪市住之江区御崎3丁目1番17号

　　　　　　☎6682－9947　FAX6686－2040

区役所開庁時間

　月曜～木曜　9時～17時30分　金曜9時～19時(ただし17時30分以降は一部窓口のみ)

　毎月第4日曜　9時～17時30分(一部窓口のみ)

ＵＲＬ　http://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/index.html

今月のトピックス

特集1～3面　成人のつどい特集

8～10面　お気に入りの場所・時間

2面　家族の避難行動計画

1面　地活協通信

新たな大都市制度について

テーマ「特別区制度(いわゆる「都構想」)のポイント②“特別区と大阪府の役割分担の徹底”」

⇒詳しくは11面へ

祝2020年　新成人

成人の日　記念のつどい

日時　1月13日(月・祝)　9:30会場　10:30開会

場所　ATC ITM棟2階

【広報さざんか2020年1月号特集2面】

“はじめまして”おめでとうございます！

令和初の成人式ということで、新成人にいろいろな「はじめまして」を聞いちゃいました！

杉原爽夏(すぎはら　さやか)さん

　住之江小学校、真住中学校出身。現在は、大学のバレーボールクラブに所属。趣味はスポーツ観戦(主に高校野球やバレーボール）。

Q1．二十歳になってはじめて思ったことは？

A1．お酒を飲める歳になったと思いました。あと、責任がすべて自分自身に来てしまうなぁ、と(笑)それくらい気持ちを引き締めて生活したいと思いました。

Q2．これからはじめてみたいことは？

A2．運転免許を取りたいです。あと、バレーボールの選手を続けた後、コーチをしたいです。

Q3．人生ではじめての挫折は？またそれをどう乗り越えた？

A3．中学生の時に入っていたバレーボール部の練習が、とてもきつかったです。でも、バレーボールが好きだったので、頑張って練習についていきました。また、チームメイトも同じ気持ちだったので、お互い力を合わせることが多くなり、チームワークがとてもよくなりました。感謝しています。

Q4．後輩たちへ一言お願いします。

A4．先輩や先生、大人の方に言われたことをしっかり聞くことが大事だと思います。つい聞き流してしまうこともあると思いますが、必ず自分のために言ってくれていることなので、聞いてみてください。その後、実際に自分で考えて、必要な言葉を胸に人生を送っていくことが大事だと思います。

岡本光(おかもと　ひかる)さん

　清江小学校、真住中学校出身。現在は大学にて学園祭の実行委員に所属。趣味はバスケットボール。小学校・中学校でキャプテン、高校で副キャプテンの経験もあり、現在通っている大学にはないバスケットボールサークルを設立中。

Q1．二十歳になってはじめて思ったことは？

A1．お酒が飲めるようになりました。あと、自分が小さい頃のイメージであった二十歳は、もっと大人の印象だったなと思いました。これから、より成長できるよう頑張りたいと思います。

Q2．これからはじめてみたいことは？

A2．TOEICの勉強をはじめたいです。大学の単位を取るのにも必要ですし、今の時代就職にも有利になると思ったので。

Q3．人生ではじめての挫折は？またそれをどう乗り越えた？

A3．小学六年生の時に、所属していたミニバスケットボールクラブの選抜に選ばれなかったことです。兄二人は選ばれていたこともあり、ものすごく悔しかったのですが、それを糧に諦めず挑戦することが今にもつながっていると思います。

Q4．後輩たちへ一言お願いします。

A4．人生は例えるなら口内炎です！普段は何も気にせず食事をとることができるけど口内炎ができたときは普通に食べることができなくなってしまう。つまり、今の環境が当たり前だと思ってほしくないです。今置かれている環境がとてもありがたいということに気づいて人生を送ってほしいです。

【広報さざんか2020年1月号特集3面】

わたしのはじめて物語

御崎北町獅子お囃子(はやし)連保存会で獅子舞をやっている爽夏さん。獅子舞を頑張っている爽夏さんについてスポットを当ててみました。

　獅子舞をはじめたきっかけは、小学四年生の時に、私が入会している子ども会で、周りのみんながやっていたからです。あと、子どもが好きだったこともあり、子どもと触れ合う機会が多い獅子舞の稽古はとても魅力的に感じたからです。

　獅子舞をやっていてよかったことは、子どもから高齢者まで顔見知りになれたことです。様々な方と喋るので、コミュニケーション力がとてもついたと思います。今はやる側に加えて子ども達に教える側もやっています。バレーボールも、将来的に指導者をめざしているので、良い経験ができています。

〇現在の自分を％(パーセンテージ)で表すと？

　30％くらいです。獅子舞をやる側としては、少し力はついたかなと思っていますが、指導する側としてはまだまだだと思っています。これからの子ども達のためにも、指導を頑張っていきたいと思っています。

ぼくのはじめて物語

将来の夢はボートレーサーという光さん。ボートレーサーになるため頑張っている光さんにスポットを当ててみました。

　ボートレーサーをめざすようになったきっかけは、僕のお父さんが大のボートレース好きで、よく家族で見に行っていたことです。熱いレースを見て、かっこいいな、僕もやりたいなと思うようになりました。

　でも、ボートレーサーになるのは狭き門を通らなければなりません。

　それがわかっていてもなお、やってみようと思えたのは、僕の高校の先輩の言葉があったからです。先輩の「僕は消防士になりたかったけど、当時は無理だと思ってあきらめてしまった。そのことが少し心残りになっている。」という言葉です。この言葉を聞いて僕は、「後悔だけはしたくない、やれるだけやる。」と心に決めました。ですから、諦めずに頑張ることができています。

○現在の自分を％(パーセンテージ)で表すと？

　60％です。勉強も体づくりも、より一層頑張っていきます。このまま折れることなく、夢を掴みます。

成人の先輩代表として古野未菜(ふるのみな)さんから、新成人へのメッセージをいただきました！

先輩成人物語

住之江小学校、真住中学校出身。現在二児の母で、絶賛子育て奮闘中。

　私は、爽夏さんと同様に獅子舞を小学六年生のころからやっていました。子ども会でやっているということもあり、地域の方との交流が良い経験になりました。そこで得たコミュニケーション力を生かして、好きな英語を学ぶために、二十歳の時に海外へ留学もしました。

　現在も獅子舞の活動を続けており、指導者としても地域の子ども達に教えて、これからの世代の手助けをしています。大好きな獅子舞に今でも関わることができてとても幸せです。

　これから成人されるみなさまも、自分が好きなことをやめることなく続けてほしいです。

問合せ　区協働まちづくり課　☎6682-9832

【広報さざんか2020年1月号1面】

連載企画

地活協通信(ちかつきょうつうしん)

「つながり」が創る地域の活力

14地域のコラボレーション　～地域活動協議会×企業・NPO・学校～

　地域の課題を解決するためには、地域で暮らす区民の皆さんと、多様で専門的なノウハウやネットワークを持つ企業やNPO、学校、ボランティア団体とがつながり、互いに連携・協働して取組むことが重要です。これにより、地域の皆さんは、企業等が持つノウハウやネットワークを生かして、子育ての応援や子どもたちの学習支援、高齢者の見守りといった取組みのほか、ボランティア等の人材の確保なども進み、地域課題を解決へと導くことができるようになります。一方、企業等は地域のニーズが直接把握でき、共に課題解決に取組むことで、人材の育成や、新たな分野への事業拡大につなげていくことができる等、双方にとってメリットがあります。

　区役所では、こうした連携・協働のきっかけづくりとして、平成25年から企業・NPO・学校・地域交流会を実施していますが、ここでの出会いから、地域課題解決に向けた様々な活動が生まれています。

　次号からは、これらの事例を地域ごとに特集していきます。

今月号では、これに先立って、区内の多くの地域で学生ボランティアが活動している南大阪看護専門学校の高岡先生に地域との協働の取組み内容についてお聞きしました！

Ｑ　地域との協働に取組むことになったきっかけは？

Ａ　本校では多くの学生が、将来病院等で働き、地域の皆さんの看護に携わることとなります。しかし、学校内での授業や核家族の中での日常生活だけでは、どうしても地域の皆さんの多様な暮らし、とりわけ高齢者の方々と触れ合う機会が少なくなってしまいます。そこで、学生が地域に出向き、活動に参加し交流をすることで、地域の皆さんの考えや想いに直接触れたり、地域の課題等を肌で感じ取ることが大切だと考えたんです。平成27年に住吉川・平林・南港緑地域の「ふれあい喫茶」に参加させていただいたことをきっかけに、今では協働している地域の数も活動の内容も、大きく広がってきています。

Ｑ　これまでの活動内容は？

Ａ　学生たちは、ふれあい喫茶(住吉川・平林・南港緑地域)や食事サービス(住吉川地域)に参加し、血圧測定の実施や活動のお手伝いをしながら利用者の方々との交流を行っています。また、地域運動会(加賀屋地域)での受付や競技への参加、大阪マラソンでの給水所のボランティアも担当しました。さらに、桜まつり(加賀屋東地域)やハロウィン(清江地域)等の地域のイベントにも積極的に参加しています。

写真説明　普段聞くことができない話に会話が盛り上がります

Ｑ　地域との協働を通して想うことは？

Ａ　地域との協働を通じて、学生たちは現場に出ないと分からない地域の課題や地域の方々が抱える困りごと等を学ぶことができたと思います。参加した学生たちからは、「地域で活動しておられる高齢者の方がとても元気で驚いた」「利用者だけでなく、ボランティアされている地域の方々もとても生き生きしている姿が印象的だった」「将来、このような地域福祉活動を支援する仕事に携わりたい」といった声が返ってきています。また、活動に参加している学生の積極的な姿がとても印象的で、視野も広がるなど、学生たちが成長していることが実感でき、この取組みを始めて良かったと感じています。もちろん、授業で教えることも大切ですが、地域との協働がとても有意義なものになっていると思います。

　今後は、今のスタイルを確立し、活動の幅を広げながら継続していきたいと思います。

写真説明　地域との協働に対する想いを語る高岡（たかおか）先生

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9832

地活協とは

地域活動協議会の略称。地域活動協議会は、おおむね小学校区単位で、連合町会やPTA等のさまざまな団体が皆で一緒にまちづくりに取り組んでいくための仕組みです。住之江区の地活協は、「○○地域活動協議会」、「さざんか○○協議会」の名称で活動しています。

【広報さざんか2020年1月号2面】

あなたの「防災アクションプラン」をつくりましょう。

災害はいつ起こるかわかりません。

いざという時に備え、家族との連絡方法や離れ離れになった時の集合場所などを話し合い、災害の発生状況やそれぞれの家族の実情に応じた防災アクションプラン(避難行動計画)を作成しましょう。

大阪市立大学の協力を得て、家族に応じた防災アクションプラン作成セミナー開催中！

キックオフイベント　9月23日(月・祝)開催済

　キックオフイベントでの参加者の声

　災害に対して不安に感じることのベスト3

　1　家族と離れ離れになること

　2　家族と連絡がつかないこと

　3　正しい情報がわからなくなること

↓

Vol.01　命を守るタイムラインワークショップ編　10月19日(土)開催済

　・地震発生時、自分がどう行動したかを振り返り、何ができ、何ができなかったかを親子で確認しました。

　参加者の声

　・子どもとの連絡方法、学校以外の連絡先を決めていなかった。

↓

Vol.02　AR(拡張現実)たんけんまちあるき編　11月17日(日)開催済

　・まちの歴史から災害危険性を学び、津波浸水やブロック倒壊をタブレットで体験するまち歩きを実施。津波避難ビルへの避難も行いました。

　参加者の声

　・子どもと通学路の危険箇所を確認しょう。

　・10キロのリュックを背負って階段はきつかった。

↓

Vol.03　SNS活用編　12月7日(土)開催済

　・SNS等のITを活用し、災害時に役立つ情報収集の方法を具体的にイメージしました。

　参加者の声

　・役に立つアプリを調べておこう。

　・スマホを持たない子ども達に防災力をつけないと。

↓

Vol.04　ICTを活用したアクションプランづくり編

1月25日(土)開催

　・Vol.01・02・03をふまえて、自宅から避難所までの避難経路の確認や家族との連絡方法を盛り込んだ、あなたの家族専用の「防災アクションプラン」をつくります。

次回開催　申込みはこちら

ＵＲＬ　https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfR6PY-BK6hUgnDqyjlXkXbKegsqmS0B\_

HQwFRo9qt5hJ5wGA/viewform

防災アクションプラン作成手順

①災害想定を知る

・地域や職場の震度や浸水想定を確認する。(ハザードマップなどで確認できます)

②防災視点でまちを実際に歩く

・避難所や避難場所までの危険箇所を家族で話し合い、実際に歩いて確認する。(避難所などは防災マップで確認できます)

③災害時に役立つ情報を学ぶ

・市民防災マニュアルやおおさか防災ネットなどから家族間の連絡方法や正しい情報収集方法を確認する。

④防災アクションプランを作る

・災害時の行動を時系列で一覧(タイムライン)に整理する。

・避難所までの避難経路を記入する。

・家族との連絡方法を記入する。

※防災アクションプラン作成に必要な情報はこちらから➡

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000488998.html

これまでの開催内容はこちらから➡

ＵＲＬ　htps://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000480729.html

【問合せ】区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9974

各種相談　各種相談はすべて無料・秘密厳守です。

相談内容　弁護士による法律相談　要予約

実施日時(受付時間)　1月14日(火)、28日(火)、2月4日(火)13:00～17:00

定員：16名　※28日は24名

申込：当日9:00～電話予約のみ。各回先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　行政相談

実施日時(受付時間)　1月21日(火)13:00～16:00(15:00受付終了)

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　司法書士による法律相談

実施日時(受付時間)　1月20日(月)13:00～16:00(15:30受付終了)

定員：6名

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　不動産無料相談会

実施日時(受付時間)　1月9日(木)13:00～15:00

定員：4組

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　社会保険労務士会による市民相談

実施日時(受付時間)　1月16日(木)13:00～16:00(15:15受付終了)

定員：4名

申込：当日窓口で受付。先着順。

場所　区役所4階　相談室

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

相談内容　ひとり親家庭相談　要予約

実施日時(受付時間)　毎週火曜・水曜・木曜　9:15～17:30(年末年始・祝日除く)

場所　区役所1階保健福祉課

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

【広報さざんか2020年1月号3面】

今月のお知らせ

就学についてのお知らせ

○届いていますか、新1年生の就学通知書

　今年4月に、小・中学校へ入学されるお子さまがおられるご家庭に、就学通知書をお送りしています。まだ、届いていない場合は、区役所窓口サービス課までお問合せください。

【対象者】

小学校…平成25年(2013年)4月2日から平成26年(2014年)4月1日までに生まれたお子さま。

中学校…令和2年(2020年)3月に小学校卒業見込みのお子さま。

【お願い】国立・私立等の学校へ入学される場合は、その学校が発行する入学許可証と印鑑を持って、区役所窓口サービス課へお届けください。

注意

・市立咲くやこの花中学校及び市立水都国際中学校に就学が決定した場合は、別途学校から連絡があります。

・外国籍のお子さまについては、お住まいの区役所に入学申請書を提出され、大阪市の学校に就学を希望された方について送付されます。

○適正な就学について

　居住実態のない住所地に住民登録をし、そこから通学をするのは不適正な就学です。住民登録を正しく行い、適正な就学をしましょう。

　不適正な入学と分かれば、入学後でも本来通学するべき学校へ転校していただきます。

問合せ　区窓口サービス課　窓口7番　☎6682-9963

特定健診の受診はお早めに！

　40歳以上の大阪市国民健康保険加入者(今年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限は3月末(今年度内に75歳になられる方はお誕生日の前日まで)となっていますので、それまでに受診をお願いします。

問合せ　区窓口サービス課(保険年金)　窓口8番　☎6682-9956

令和元年度　第2回　区民アンケートについて

　住之江区では、区民の皆様のご意見やご要望を広くお聞きし、区政を進めるうえでの参考とするため、「区民アンケート」を実施しており、住民基本台帳から無作為に選ばれた18歳以上の区民の方へ直接アンケートをお送りし、ご回答いただく方法で行っています。

　つきましては1月中旬ごろにアンケートをお送りしますので、お手元にアンケートが届いた際には、ご協力をお願いします。

問合せ　区総務課　窓口41番　☎6682-9683

障がいのある方の交通乗車証及びタクシー給付券の更新について

　オオサカメトロや大阪シティバスでご利用頂ける交通乗車証、またはタクシー給付券の更新申請手続きは、平成29年度から5年ごとに行うことになりましたので、令和元年度は更新手続き不要です。

　令和2年4月からご利用頂ける交通乗車証、タクシー給付券は令和2年3月下旬にお送りします。

次回更新手続きは、令和3年度に行う予定です。

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9857

【広報さざんか2020年1月号4面】

健康情報

第2弾！男性の料理教室(食育)のご案内

　お料理をした事が有る方、無い方どなたでもご参加いただけますので是非お申込みください。

日時　2月13日(木)10:00～13:00

場所　保健福祉センター分館2階　集団検診室・栄養指導室

内容　調理実習と栄養のお話、食生活チェック

対象　区内在住で男性の方

定員　20名(申込み多数の場合抽選)

費用　400円(調理材料費として当日徴収します。)

持ち物　エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバンダナ・筆記用具

その他　共催　住之江区食生活改善推進員協議会

申込み　1月31日(金)までに、お電話または窓口にてお申込みください。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

狂犬病予防注射はお済みですか？

①「犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回必ず受けること」は狂犬病予防法により定められています。今年度の注射がまだの方は、動物病院で飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせてください。

　また、注射のみ受けて、注射済票をお持ちでない場合は、区役所窓口で発行手続きを行ってください(発行手数料550円)。

②「鑑札・注射済票を首輪等に着けておくこと」は狂犬病予防法により定められています。災害時には迷い犬の飼い主を特定でき、避難所でも注射をしている証拠になりますので、必ず犬に着用してください。

③今年度の狂犬病予防注射を受けたことが確認できない犬のお宅には、区役所から電話や訪問をさせていただくことがあります。

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9973

「鑑札と注射済票があれば、迷子になっても避難所でも安心だワン」

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です)　無料　要予約

日時　1月9日(木)・20日(月)・2月6日(木)　いずれも14:00～

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

種別・費用　胃がん検診(胃部Ｘ線撮影)　500円　要予約

実施日・場所・受付時間　1月16日(木)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方

種別・費用　大腸がん検診(便潜血検査)　300円　要予約

実施日・場所・受付時間　1月16日(木)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方

種別・費用　肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)　無料(かく痰検査は400円)　要予約

実施日・場所・受付時間　1月16日(木)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の方　※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ

種別・費用　乳がん検診(マンモグラフィ検査)　1,500円　要予約

実施日・場所・受付時間　1月31日(金)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正偶数年生まれ)

種別・費用　骨量検査　無料　要予約

実施日・場所・受付時間　1月31日(金)　分館　9:30～10:30

対象(大阪市民で)　18歳以上の方

種別・費用　特定健康診査　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　1月16日(木)　分館　9:30～11:00

対象(大阪市民で)　大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)

種別・費用　BCG接種　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　1月22日(水)2月26日(水)　分館　13:30～14:30

対象(大阪市民で)　生後5～8か月未満の方

種別・費用　結核健診(胸部X線撮影)　無料　予約不要

実施日・場所・受付時間　1月17日(金)2月19日(水)　分館　10:00～11:00

対象(大阪市民で)　15歳以上の方

場所　分館＝区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)区役所から徒歩5分

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

健康ワンポイント！

「感染性胃腸炎」に注意しましょう！！

　冬季から春先にかけて、ノロウイルス等による感染性胃腸炎の発生が多くなります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、食品や人の手を介して感染します。

【主な症状】おう吐・下痢・腹痛・微熱(症状が無くなっても、1週間程度は便の中にノロウイルスは排出されます)

【潜伏期間】24～48時間

【感染経路】生カキ等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理、ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、感染した調理従事者の手指や器具等から二次感染した食品、おう吐物・便等を介した人から人への感染　など

【予防方法】

1．手洗い：正しい手洗いを行い、手の汚れをしっかりと洗い流しましょう！

2．食中毒の予防：食べ物を調理する際に、熱湯消毒や洗浄、加熱をしっかりと行いましょう！

3．適切なおう吐物・便の処理：症状のある人のおう吐物や便を処理する際は要注意！

塩素系消毒薬による正しい処理が重要です。

■汚れが残りやすいところ(指先、指の間)

■汚れがやや残りやすいところ(手の甲と手のひら)

消毒液の作り方(液を1ℓ作る場合の目安)　※水1ℓに対し塩素系消毒薬(塩素系漂白剤)

ペットボトルのキャップ1杯⇒消毒やふき取り

ペットボトルのキャップ4杯⇒おう吐物などの廃棄

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

連載

～オリンピックメダリスト朝原宣治(あさはらのぶはる)さん&「NOBY T&F CLUB（ノビーティーアンドエフクラブ）」コーチと始める～

健活(ケンカツ)(健康活動)のススメ！【運動編5】

NOBY T&F CLUBとは大阪ガスが主催する「運動・陸上クラブ」

今回は「健康運動実践指導者」の資格を持つ鈴木奈都美（すずきなつみ）が担当します！ストレッチで柔軟な身体を作りましょう！

鈴木流☆意識するだけで変わる！冬の柔軟体操

　だんだん寒くなり、運動がおっくうな季節となってきました。寒いと、身体に力が入って、それが肩こりや手足の冷えなどの原因となります。そんな時には、「肋間筋(ろっかんきん)」を緩めて肩の力を抜き、楽な呼吸を心がけましょう。その結果、肩こり解消や、身体が温まることで冷え防止にもつながります。大切なことは、正しい動きを「意識すること」です。ストレッチの効果が断然アップします！

「肋間筋」とは、脇の辺りの筋肉全般のことをいいます。「呼吸筋」ともいわれ、緩むことで呼吸がしやすくなります。

タオル体操で　肋間筋を緩める！

タオルを使い、左右の肋間筋を広げます。

①タオルがたるまないようにし、体を左右に倒します。

②腕はできる範囲でまっすぐにします！

③お風呂上がりに継続して行い、寒い冬を乗り越えましょう！

【良い例】腕が伸びている。

【悪い例】腕が曲がっている。

猫のポーズで　肋間筋を緩める！

しっかりと両肘を伸ばして、脇を地面に近づけるようなイメージで体を動かします。

①体を伸ばすときは、必ず息を吐く！

②お尻を高い位置にして、膝は90度にキープ！そうすることで、より脇の辺りに体重がかかり、しっかりストレッチができます。

③こちらもお風呂上がりにやってみましょう。

【良い例】肘を伸ばし、お尻の位置を高く、膝を90度に。

【悪い例】肘が曲がり、お尻の位置が低く、膝が折れている。

監修：朝原宣治、次号は【栄養編5】です。お楽しみに♪

問合せ　区総務課(企画)　窓口42番　☎6682-9992

【広報さざんか2020年1月号5面】

子育て情報

母親教室　無料　予約不要

日時　1月6日(月)・20日(月)・2月3日(月)13:30～15:30　3回コース

内容　保健師　妊娠中の過ごし方

　　　　　　　赤ちゃんを迎える準備

　　　栄養士　赤ちゃんとお母さんのための栄養

　　　助産師　お産の進み方(1月20日「妊婦歯科健診」併設)

対象　5月頃出産予定の方(4月予定以前の方もぜひどうぞ)

持ち物　母子健康手帳・筆記用具・テキスト「わくわく」

その他　1回目(1月6日)ストレッチあり　動きやすい服装でお越しください♪♪

赤ちゃん交流会　無料　予約不要

日時　1月20日(月)　13:30～15:00

内容　情報交換と交流会・育児相談・身体計測

対象　1～3ヶ月のお子さんと保護者

場所　保健福祉センター分館2階

問合せ　区保健福祉課(地域保健活動)　窓口31番　☎6682-9968

--------------------------------------------------------------------------------

子育て支援室のわくわく子育て

『新年、子育ても心機一転！』

　2020年、新しい年が始まりましたね。初詣や年賀状などで気持ちを新たに、今年も頑張ろうと誓ったり、願い事をした人も多いのではないかと思います。やりたい事や願い事は文字にしたり、言葉に発するといいそうですよ。有言実行という言葉もありますが、具体化し、明確化することで脳も実現しようと頑張ってくれるそうです。

　子育て中であれば「元気で過ごせますように！」「皆で〇〇に行きたい！(遠い所もいいですね～)」や「一人の時間を持ちたい！」「家や車が欲しい！」などなど、やりたい事や願い事の中身は大小様々。「食べ物の好き嫌いがなくなりますように」や「子どもが早寝早起きしてくれますように」などが簡単そうで難しい願い事かも。

　なにかと日々忙しい子育てですが、気持ちが前向きになるような事や願い事をずらーっと書き並べて、一つひとつ実行・実現できていったらいいですよね。実行・実現できなくても、思い描くことが重要です！

　それでもどうしても、しんどい時や落ち込んでしまう時は、誰かに話を聞いてもらい、気持ちをスッキリさせ、また新たに考えていきましょう！子育て支援室でもいつでも話を聞きますよ。愚痴や心配事、辛い事は溜めずに吐き出し、嬉しい事や子どもの成長は、一緒に共感し、喜び合えるといいなと思います。みんなが楽しい子育てができますように！！

子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9878・9880(子育て支援室)

催し

地区人権学習会　無料　申込不要

住之江地区

内容　きらめきの中国音楽コンサート

日時　1月18日(土)14:00～(受付13:30～)

場所　御崎福祉会館(御崎4-1-12)

南港地区

内容　「ぼけますから、よろしくお願いします。」上映会

日時　1月25日(土)14:00～(受付13:30～)

場所　大阪南港ポートタウン管理センター4階　大会議室(南港中2-1-99)

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9832

【広報さざんか2020年1月号6面】

催し

住之江区在宅医療・介護連携推進　講演会　無料

　あなたのお薬どうなっていますか？　～ポリファーマシー（多すぎる薬）～

日時　1月25日(土)14:00～16:00

場所　南港ポートタウン西ビル(南港中3—2—77)

内容　「おくすり」をテーマにした講演会

講師　平井（ひらい）みどり氏(兵庫県赤十字血液センター所長・神戸大学名誉教授)

問合せ　区保健福祉課(健康支援)　窓口31番　☎6682-9882

第23回住之江区生涯学習　ふれあいフェスティバル　入場無料

　区内生涯学習ルームによる作品展示・販売、舞台発表

【体験教室】　詩吟(平林小)、ペイント＆クラフト(南港光小)

【その他】　食事販売・図書バザー・似顔絵コーナーなどお気軽にお越しください！

日時　2月9日(日)10:00～16:00頃(セレモニーは9:45～)

場所　区役所1～3階(すみのえ舞昆ホール・会議室等)

問合せ　区協働まちづくり課　窓口43番　☎6682-9832

ATCチケットプレゼント！　5組10名様

親子で1日あそべる室内遊園地ATCあそびマーレ

営業時間　10:00～19:00　不定休

場所　ITMマーレ4F・5F

入場料　1歳600円(平日・土日祝とも)　2歳以上…平日900円、土日祝1,100円　※0歳は無料

問合せ先　あそびマーレ事務局　☎6616-7622　受付時間10:00～19:00(土日祝除く)

ＵＲＬ　http://www.atc-co.com/shop/asobimare/

応募方法

こちらから、必要事項を入力のうえ、アンケートにお答えいただきご応募ください。なお、ハガキでのご応募は無効となりますのでご注意ください。

応募期間　1月1日(水・祝)～1月23日(木)　※発表は発送をもってかえさせていただきます。

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000467612.html

チケットプレゼントの問合せ＝区総務課(企画)　窓口42番　☎6682‒9992

【広報さざんか2020年1月号8-9面】

お気に入りの場所・時間を見つけよう！

行くところがあり、いるところがあるうれしさ。自分らしく過ごせる場所がある安心感。誰にも身近なところに心を休め、落ちつける場所があればいいなと思いませんか。今回は、普段の暮らしのなかで、自分にとっての生きがいや楽しみづくり、仲間づくりについて、男性を中心にお話をお伺いしました。

区ホームページにも掲載しています。

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000371016.html

問合せ　区保健福祉課　窓口3番　☎6682-9906

--------------------------------------------------------------------------------

■いつもの喫茶店で幸せな時間

毎日　朝　喫茶店　夫婦で　ひとりで　おしゃべり　のんびり

四方(よも)ご夫妻

いつごろからこの喫茶店を利用していますか？

「50年ぐらい前から利用しています。ここ数年は、ほぼ毎日午前中に来ています。」

お気に入りの席はありますか？

「いつも同じ席に座ります。決まった場所で決まった時間に食事をする、それが一番の幸せです。」

この喫茶店に来る理由は何ですか？

「ずっと家に居てると退屈だし、空気を変えるという意味でも外に出ることは重要ですね。何より元気が一番と思っています。歩くことができて、好きな物を食べることができるという幸せを大事にしていきたいです。」

写真説明　四方ご夫妻のおしゃべりに、店主の奥さま(左奥)が加わることも

常連の長谷(はせ)さん

いつごろから利用していますか？

「30年ぐらい利用しています。最近は午前中にほぼ毎日来ています。」

お気に入りの席はありますか？

「いつもカウンター前に座ります。お気に入りの場所です。」

お店ではどう過ごされますか？

「私はあいさつが大事だと思っていますので、お店に入ったらまず始めにあいさつをします。それから店主と情報を交換したり世間話をしています。」

写真説明　毎日、店主と話をすることが楽しみという長谷さん

取材協力：喫茶店「花壇(かだん)」　西住之江3−2−24　☎6678-1140

■劇団で作品を作り上げる時間

週1回　昼　趣味の時間　仲間と

たけちゃん(ニックネーム)

演劇を始めたきっかけは何ですか？

「60歳を超え仕事も落ち着き始めた頃、これといった趣味も無く家の中で過ごす日が続いていました。このままの生活では自分がダメになると思い、もともと演劇に興味があったため、これだと思い始めました。」

周りからの反応はありますか？

「家族や友人からは『演劇をやってるって意外だね！』と言われ、驚かれます。」

演劇の良いところは何ですか？

「演劇はよく身体を動かしたり声を出したりします。何よりも、みんなで一緒にひとつの作品を作り上げる充実感があります。仲間もたくさん出来ました。劇団員からは『たけちゃん』と呼ばれ、笑い声が絶えず楽しく活動しています。今後も続けていきたいと思っています。」

写真説明　公演の様子(たけちゃん：右)

たけちゃんが活動しているシニア劇団「自游人(じゆうじん)」　☎090-8884-8215(タケダ)

■いつもの道を愛犬と散歩する時間

毎日　朝　夕　公園　ペットと　ひとりで　散歩

中井茂（なかい　しげる）さん

いつも何時ごろから散歩をしますか？

「朝は8時過ぎぐらいから北加賀屋公園へ散歩に行きます。夕方は、中加賀屋公園まで40分ぐらいかけて歩き、散歩に行きます。」

散歩を始めたきっかけは何ですか？

「規則正しい生活を送るために始めました。時間を決めて歩いたり、運動することが大事だと思っています。」

いつもペットと散歩をしているのですか？

「数年前に飼っていた犬が死んでしまい、家にいることが多くなりました。身体を動かすためにも新しく犬を飼い、毎日散歩をしています。」

写真説明　公園で愛犬の散歩をする中井さん

中井さんは、散歩をしながら地域の見守り活動を行う住之江区わんにゃんパトロール隊にも加入しています。　☎7171-3529　FAX7161-2370

■通学路で子どもから元気をもらう時間

毎日　朝　通学路　地域活動

池田秀郎(いけだ　ひでお)さん

いつごろから見守り隊の活動をしていますか？

「2年半ぐらい前から始めました。自分にできる一番のものが見つかったと思っています。」

始めたきっかけは何ですか？

「子どもの役に立つようなことをやりたかったからです。通学路に立つだけでも、見守りになっていると思います。」

これからも見守り隊を続けますか？

「子どもたちが安心して学校に行けるように、これからも続けていきたいと思っています。見守り隊のなり手が少ないのが気がかりです。」

写真説明　加賀屋小学校の通学路で子どもを見守る池田さん

見守り隊の活動については各町会や住之江区まちづくりセンター(☎6654-5017)にお問合せください。

■図書館で新聞を読む時間

毎日　朝　図書館　ひとりで　学ぶ

いわしさん(ニックネーム)

1週間に何回くらい住之江図書館を利用しますか？

「ほぼ毎日、朝から利用しています。」

どういった書物を読まれますか？

「新聞をよく読んでいます。いつも五大紙のすべてに目を通しています。」

図書館の魅力は何ですか？

「ゆっくりと新聞を読むことができるのがいいなと思います。」

写真説明　新聞をチェックするいわしさん

住之江図書館

休館日：毎週月曜日と第3木曜日

※祝日の場合は開館

※年始は7日(火)より開館

※ご利用方法などは図書館にお問合せください。

開館時間：10:00～19:00(土・日・祝日は17:00まで)　☎6683-2788　FAX6683-8840

■公園で身体を動かす時間

毎日　朝　公園　ラジオ体操　おしゃべり　仲間と

住之江公園でラジオ体操を楽しむみなさん

ラジオ体操に参加し始めたのはいつごろからですか？

「8年ぐらい前から参加しています。もっと前から参加している人もいます。」

ラジオ体操を始めて良かったことは何ですか？

「毎日11時に集まり、体操のあとにみんなで足つぼマッサージをしながら情報交換するのが楽しみです。ラジオ体操で身体を動かすようになってから、風邪をひかなくなりました。」

これからもここでラジオ体操に参加しますか？

「まずは健康第一ですが、何よりも楽しみなことはみんなで話をすることなので、これからも続けていきます。」

写真説明　ラジオ体操をしているみなさん

写真説明　公園内にある健康器具の周りに集まっておしゃべり

■ボランティアで人と出会う時間

月に10日　随時　ひとりで　仲間と　ボランティア

左﨑功(さざきいさお)さん

どのようなボランティア活動をしていますか？

「月に10日程度、病院の付き添いや買物の同行などのボランティアをしています。他にも、老人会のイベントに参加したり自分のスキルアップのために傾聴ボランティア講座を受講したりしています。」

活動を始めてうれしかったことは何ですか？

「ボランティアを始めた頃は、なかなか人の輪に入ることができず苦労しました。活動を続けるうちに自分の事を待ってくれている人がいることがわかり、とてもうれしかったです。」

これからも活動を続けますか？

「これからも身体が元気なうちは、1日に1回は外に出て、楽しくボランティア活動などに参加したいと思っています。」

写真説明　左﨑さんのスケジュール帳には予定がぎっしり！

写真説明　認知症について話し合う「オレンジカフェ」に参加する左﨑さん

ボランティア活動については住之江区ボランティアビューローにお問合せ下さい。　☎6686-2234　FAX6686-0400

■社交ダンスで妻と楽しむ時間

週２回　昼　ダンス　運動　夫婦で

大原壮之(たけゆき)さん

教室に通うようになったきっかけは何ですか？

「70歳ぐらいまではゴルフをしていました。若い者に負けるのが嫌になり、ゴルフを辞めたら途端に暇になってしまいました。ある日、家の近くで教室の看板を見て参加してみようと思い、妻と一緒に5年程前から通い始めました。」

社交ダンスの魅力は何ですか？

「ダンスはお互いにカバーしないと踊れないことが魅力です。妻と一緒に社交ダンス教室に通い始め、互いに思う意識がだんだん深くなっていきました。これからも続けていきたいと思います。」

写真説明　社交ダンス教室のみなさん

写真説明　週2回はダンスを楽しむという大原さん

取材協力：住之江クラブ　新北島5-3-1大綱ビル4F　☎6777-2220

--------------------------------------------------------------------------------

10ページの解説編も見てね

【広報さざんか2020年1月号10面】

生活支援コーディネーターが説く！お気に入りの場所・時間

　8・9ページでご紹介したように、喫茶店にダンスに図書館等、いろいろな「お気に入りの場所・時間」があります。「お気に入りの場所・時間」を持つことの意味を初代生活支援コーディネーター樋原(ひのはら)裕二（ゆうじ）さん、3代目生活支援コーディネーター松川郁弥(まつかわ　ふみや)さんに解説していただきます。

写真説明　樋原さん、松川さん

生活支援コーディネーターとは？

　「何かをしてみたいけれど、どうすればいいかわからない･･･」「もっと多くの人に地域活動に参加してほしいな･･･」といったお悩みの相談窓口です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で互いに支え合いながら、いつまでも自分らしくいきいきと元気に暮らしていけるように、地域の団体やボランティア、NPO、社会福祉施設、企業等と連携しながら、生活支援・介護予防につながる取組みを進めています。

いつもの喫茶店で幸せな時間

樋原さん(以下、H）：「喫茶店に行く」ということが日常生活の一部となっていて、その時間になれば自然と足が向いておられるんでしょうね。決まった場所でいつものように話ができて時間を過ごせるということは、癒しや安らぎにつながると思います。日々のルーティンの中に盛り込まれていることがとても大切です。

松川さん(以下、M）：退職後の男性は、なかなか積極的に外出されないことが多いんです。お友達や家族など、一緒に連れ出してくれる人がいるといいですね。イベントなどでも女性の参加者が多いですね。でも、奥様に誘われて男性も参加する、というケースも少なくありません。男性の外出機会をつくるうえでのヒントではないでしょうか。

いつもの道を愛犬と散歩する時間

H：自分でペットを飼い散歩に出かけるということは、場所や時間も自分で決めることができるので、リズム感のある規則正しい生活を送ることができますね。

M：外出するきっかけが犬であるという点も大きいと思います。自分で作り出した「お気に入りの場所・時間」でありながら、犬との関係性の中で成立する「お気に入りの場所・時間」でもあります。この犬が単なるペットではなく、パートナーにもなっています。

公園で身体を動かす時間

M：気軽にポップな気持ちで参加できる場所があることが大切です。人と話をしたり関わったりすることが苦手な人は、こういう場所があれば参加しやすいのではないでしょうか。公園のようなオープンな場所は、通りがかりにふらっと参加して楽しむこともできるんです。そこで思いがけない出会いがあったり、直接輪の中に入らなくても、少し離れたところから様子を見て、気持ちの中で参加できたりすることもオープンな場所で活動している強みですね。

H：いわゆる周辺参加ですね。

劇団で作品を作り上げる時間

M：これはアーティスティックな活動ですね。たけちゃんは、退職した後に、以前からやってみたかった演劇にチャレンジをされた方です。記事を読んだ方が、「これから何かに挑戦してみたい」「私もこういう活動ができるのでは」と思っていただけたらいいですね。

H：演劇は一人では作ることができません。仲間と作る面白さと難しさがあると思います。難しい中にもやりがいや魅力を感じるタイプの人には、うってつけだと思いますね。

通学路で子どもから元気をもらう時間

H：誰かのために役立っている、という点でやりがいを感じられる部分があると思いますね。子どもたちと世代を越えたコミュニケーションがとれる大切な活動であると思います。

M：子どもたちのために何かしたいという考えが、活動のモチベーションになっているかと思います。何かのために一歩踏み出すことが大事ですね。

ボランティアで人と出会う時間

M：あれこれ考えるよりも、まずアクションを起こすことが大切ですね。「ボランティアをはじめてみませんか」と、初めに声をかけてくれた人の存在が大きかったと思います。背中を押してくれる人が一人二人と増えていくことで、仲間と出会う楽しさを見つけることができますよね。また、ボランティアを受ける人とボランティアをする人はイーブンな関係性です。お互いが価値観を共有しながら、人とのつながりがどんどん増えていくことで、ボランティア活動が「お気に入りの場所・時間」になっていると感じられるのではないでしょうか。

図書館で新聞を読む時間

H：自分がやりたいことを外に出て実践することは、本人にとって、とても充実した時間を過ごせていることになります。また、一人で参加していても、全く誰ともつながっていないわけではありません。例えば、いわしさんが図書館に来ない日があれば「いつも来るあの人、何かあったのかな」と図書館に集まる周囲の人が心配します。つながっていないように見えて、実は何かしらのつながりがあります。特に男性の「お気に入りの場所・時間」づくりや仲間づくりにはマイルドでソフトなつながりも大切です。

社交ダンスで妻と楽しむ時間

M：社交ダンスは一人で踊ることができません。必ず相手であったり、グループであったり、様々な人との関わりがあります。大原さんは、ご夫婦でダンス教室に参加し、互いの関係性をもう一度見つめ直すことでより絆が深まり、一緒に楽しんでいます。

H：社交ダンスは、パーティーに参加したり衣装を着たりして、エレガントでいつもとは違う華やかな世界があり、非日常的な気分を味わうことができるのも、忘れてはならない魅力のひとつですよね。

まとめ

M：ボランティア活動や図書館で過ごす時間など、できることやきっかけは特別なものではなくて、日常の中に散りばめられていますね。

H：高齢者などが集まるふれあい喫茶では、ある地域では普段は女性の参加が多いのですが、将棋をやる日には男性の参加者がグッと増えます。

M：スポーツやテーブルゲームなどでも男性が楽しめる機会があると思います。それぞれの「お気に入りの場所・時間」を見つけて、生き生きとした毎日を過ごしていただきたいですね。

問合せ　区社会福祉協議会生活支援コーディネーター　御崎4-6-10　☎6686-2234　FAX6686-0400

Eメール　saza73@nifty.com

--------------------------------------------------------------------------------

生活支援コーディネーターも関わっているこんな活動もあります！

　毎月第2火曜日(18:45～)に、主に南大阪病院多目的ホールで、SAlive(さらいぶ)実行委員会(※)の会議が開催されています。

　会議では住之江区の地域福祉に関心のある人が気軽に集まり、身近な課題について話し合っています。本年度は、地域福祉の視点からの防災について意見交換を行い、その成果を踏まえて、11月30日(土)には住之江小学校や住之江連合地域活動協議会と連携して防災訓練に取り組みました。

　関心のある方はぜひ会議にご参加ください。見学のみでも大歓迎です。新しい気づきがあったり、人とのつながりができたりするかもしれません。詳細は区ホームページでご確認ください。

※SAlive実行委員会とは

「住之江で安心して暮らす」ことを目的に、在住・在勤・在学の次世代層を中心とした、住之江区の身近な地域福祉について考える会です。

区ホームページ▼

ＵＲＬ　https://www.city.osaka.lg.jp/suminoe/page/0000425164.html

写真説明　11月30日防災訓練の様子

写真説明　SAlive実行委員会会議の様子