

「咲っく南花台健康クラブ」 ボランティアスタッフ・サポーターも同時募集！

有資格者スタッフ募集

対象：南花台とその周辺地域にお住いの看護師、管理栄養士、助産師、社会福祉士、介護福祉士等の資格をお持ちの方。

活動日時：平成 29 年 9 月から月 2 回程度の予定
活動場所：コノミヤ南花台店 2 階 コノミヤテラス
活動内容：健康に関するアドバイス、健康相談等



【健康相談の様子】 【交流の場・コノテラカフェの様子】

健康・コノミヤテラスサポーター募集

対象：南花台とその周辺にお住いで、健康づくりや地域活動に関心のある方。

活動日時：平成 29 年 9 月から月 2 回程度の予定
活動場所：コノミヤ南花台店 2 階 コノミヤテラス
活動内容：タニタの体組成計測定補助、血圧計測定補助、コノミヤテラスの常駐などを行います。



【普段のコノミヤテラスの様子】

コノミヤテラスって？

コノミヤテラスは 2015 年 10 月にコノミヤ南花台店 2 階に開設した 365 日オープン地域のことを考えるまちづくり活動拠点です。河内長野市、関西大学、地域住民、協働で仕組みづくりや企画運営を行っています。健康仲間づくりの拠点でもあり、タニタの体組成計が設置されていたり、健康に関する相談会や様々な取り組みを行っています。



【コノミヤテラスの全体像】

モニター・スタッフ応募について

- 応募締め切り：8月11日（金）
- 応募方法：中面の申込書にご記入の上、切り取ってご応募ください。
- 応募先：
 - 1、コノミヤテラス（コノミヤ南花台店 2 階）の応募箱に投函
 - 2、切手を貼って郵送（8月11日（金）必着）

【以下の事項をあらかじめご了承ください】
※ご記入いただいた個人情報は、咲っく南花台健康クラブ以外では使用いたしません。
※人数等の関係で、希望された日時やテーマに参加出来ない場合があります。

申込事項を記入の上、切り取って応募ください。



お問い合わせ

コノミヤテラスへ直接お越しください。（10:00-18:00）
※コノミヤテラスには電話はありません。
お電話の場合は、河内長野市役所 健康推進課（0721-55-0301）まで

咲っく南花台健康クラブ モニター募集！

河内長野市民なら
どなたでも OK! ※18 歳以上



年会費 3,500 円 で これだけ参加できる！

※タニタ健康プログラムの活動量計と期間中のデータ管理量が含まれます。さらに「咲っく南花台健康クラブ」の様々な活動に参加できます。

モニター期間

平成 29 年 8 月 27 日（日）から
平成 30 年 3 月末まで

※以降も継続受付開始までは利用可能です。
※8月27日（日）に初回セミナーを実施します

募集対象者

河内長野市民ならどなたでも OK！

※18 歳以上
コノミヤテラス（コノミヤ南花台店 2 階）にあるタニタ体組成計の測定にお越しいただける方

詳しくは中面をご覧ください！

タニタ健康管理サービス「からだカルテ」

コノミヤテラス（コノミヤ南花台店 2F）を拠点に、各自の歩数や体脂肪などを測定しながら、目標に向けて健康づくりに取り組みます。



からだと運動に関する講習会を受講

スポーツ整形外科としても有名な「島田病院」に加え、「大阪大谷大学」による講習会を実施。からだと運動に関する講習会を受講できます。



※講習会日程は別途ご連絡いたします。

健康を通じた仲間作り

ウォーキングをテーマにした活動など、4つのグループが継続的に活動しています。新たなグループを立ち上げることも可能です。



post card

郵送の場合は
62円切手を
貼って
ください

5 8 6 0 0 7 7

大阪府河内長野市南花台 3 丁目 6 番 10 号
コノミヤ南花台店 2 階

コノミヤテラス 宛



咲っく南花台

咲く南花台健康クラブって？

8月27日(日)に
初回セミナーを実施！
(詳細は後日お知らせいたします。)

南花台スマートエイジング・シティ団地再生モデル事業「咲く南花台」では、目標のひとつに「健康仲間づくり」を掲げて様々な取り組みを行っています。いろんな世代の方が、地域で健康的に過ごせるようにと、「咲く南花台健康クラブ」を立ち上げ、一人ひとりの健康づくりや仲間づくりに取り組んでいます。タニタの健康プログラムや大阪大谷大学・島田病院の健康講習会、地域住民による健康相談会や健康仲間のサークル活動などなど…**みなさんも一緒に健康について考えませんか？**

咲く南花台健康クラブ

タニタ健康プログラム

体組成計・活動量計
タニタ健康ヘルシーメニュー
自己管理・グラフで見える化
⇒健康意識の向上

島田病院 大阪大谷大学

健康講座等、専門的な知識
⇒実践できる身体の健康

コノミヤテラス 各サークル活動

仲間づくり・地域内のつながり
楽しくみんなで！
⇒心の健康



例えば体操を通じた仲間づくり！

じゃあ健康クラブに入ったら…

どんな効果があるの？

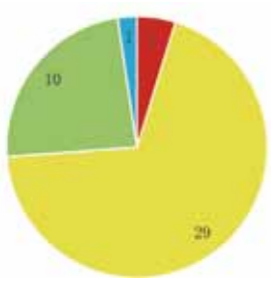
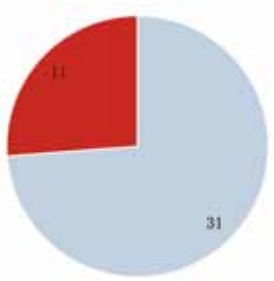
健康意識と医療費の変化

「生活習慣に変化があった」という問いでは、31名(全体の73%)の方が変わったと回答。食生活に気を使っている、筋肉量が気になり毎日スクワットするようになった等、**健康意識が変化したという回答が多く見られました。**

「医療費は変化したか」という問いでは、変わらない・減ったという方が、39名(全体の92%)。**健康の維持と医療費削減につながるという効果があることがわかりました。**

また、健康クラブを通じてお話し相手やごはんを一緒に食べる友達ができたなど、人のつながりができたこともわかり、身体の健康だけでなく、心の健康にも繋がっていることが見えてきました。

※健康意識の変化のグラフ ※医療費の変化のグラフ
■変わった ■変わらない ■増えた ■変わらない ■減った ■無回答



健康クラブの取り組みも3年目になり、様々な効果が見えてきました。昨年度、咲く南花台健康クラブ参加者77名を対象にアンケートを行い、42名(54%)の方から回答いただきました。その一部をご紹介します。

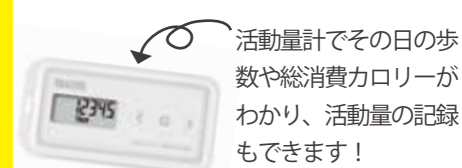
実際の参加者の声

- 体脂肪率、体重、筋肉量の変化に気をつけて食事や運動量を考えるようになった。風邪をひかなくなったように感じる。
- 食事はバランス、カロリーにも気をくばるようになり、運動も身体の構造がよくわかり、正しいやり方を毎日意識するようになりました。今では身体が軽くなり、動きが快調です。
- 地域の方と友人になり、会話が持てるようになり、生活が明るくなった。また、地域のニュースを知り、地域に深い親しみを感じるようになった。
- 自分一人ではなかなか継続しませんが、仲間と一緒に体を動かすのはいいものだと思います。
- コノミヤテラスに出入りする機会が増え、いろいろな専門家の方からお話が聞けることが良いと思いました。
- 南花台にきてから友達もほとんどいなかったが、近くに顔を知っている人がたくさんできてよかったです。道を歩いていても、「アイサツ」して、時には食事を共にしたり、淋しい？と思っていた私の老後の人生でしたが、クラブに入ってよかったです。

…ココロもカラダも健康に！

今年は最大2,000円分のポイント還元！

健康クラブポイントプログラム！



タニタの健康プログラムや健康講座に加えて、今回は、健康クラブポイントプログラムをスタートさせます！貯めたポイントは「**タニタ監修健康ヘルシーメニュー**」提供店舗でご利用いただけます。ポイントを貯めて、楽しく健康に！

※下記の要領でポイントがたまります。

- ①コノミヤテラスで体組成計の計測を行う(1日1回まで)⇒1ポイント
- ②毎朝10時のコノミヤテラスでのラジオ体操に参加⇒1ポイント
- ③コノミヤテラスでの各種健康相談会に参加⇒2ポイント
※開催日は毎月発行コノテラ通信参照(南花台地域は全戸配布HPもしくはコノミヤテラスでも配布しております。)
- ④島田病院の各講座に参加⇒3ポイント
※内容・実施日程については後日コノテラ通信でご案内いたします。
- ⑤大阪大谷大学の健康講座に参加⇒3ポイント
・ノルディックウォーク×3回(9~11月、月1回ずつ、各回定員30名)
・チェアエクササイズ×3回(12月~2月、月1回ずつ、各回定員30名)
※実施日については後日コノテラ通信でご案内いたします。
- ⑥タニタ監修ヘルシーメニューを食べる⇒3ポイント
- ⑦1日に5,000歩以上歩く(活動量計にて確認)⇒1ポイント
※ポイント付与の対象は、活動量計にメモリーされている過去7日分まで
- ⑧自主活動サークルでの活動⇒3ポイント
3人以上でサークル認定⇒活動1回につき3ポイント(開始・終了時にコノテラを訪れること)

医療法人 永広会 島田病院

はびきのヴィゴラス

専門診察としてスポーツ整形外科、スポーツ選手メディカルチェックやペインクリニックを行う南大阪屈指の整形外科病院。アスリートのメディカルアドバイザーとしても活躍中。



大阪大谷大学

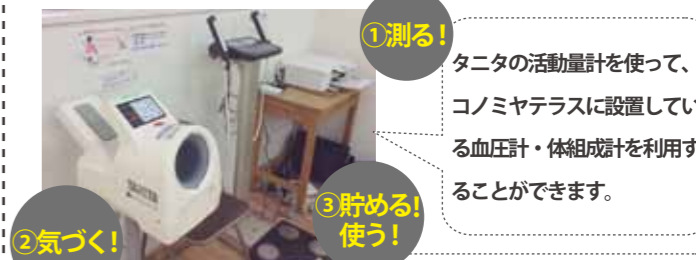
人間社会学部スポーツ健康学科

大阪大谷大学では、多くの保健体育教員や指導者を現場に送り出しており、講義で学んだ理論を活かし、「メタボ対策講座」など、一般の方を対象に学生が教員とともに健康運動指導を実施しています。



毎朝10時のラジオ体操もご参加ください！

タニタの健康プログラムって？



貯めたポイントはタニタ監修健康ヘルシーメニュー提供店舗で使えます! 詳しい内容については「かわちながのあっぱれ!ごはんプロジェクト」で検索!



モニター・スタッフ申込書

■申込区分 いずれかに○
※複数でも可

【①モニター ②有資格者スタッフ ③健康・拠点サポーター】

ふりがな
■氏名

■性別

■住所

■電話番号

■生年月日 西暦
(年齢) 年 月 日(歳)

有資格者スタッフ申込の方のみ

資格内容 []