

コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただくことになりました。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

Kasegu community for 3H って？

『Health』『Help』『Happy』  
 これらを満たした活動のこと。  
 地域の未来のため次世代につながる活動のことを指します。

どんな場所が利用できるの？



赤の部屋

緑の部屋

**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。  
 その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

	赤の部屋	緑の部屋
営業	500 円 / 回 (主催者) + 100 円 / 人	
一般	100 円 / 人	

※オプション料金は (備品の使用料) 検討の結果なくなりました。  
 講演会・セミナー等を開催する場合は、2 時間で 2,000 円の利用料をいただきます。

コノミヤテラスの

コノミヤの  
2階にあります！

4月の予定

2017 年  
 花粉が飛んでいますね。マスク姿の方が多くなってきました。あなたは大丈夫？

「コノミヤテラス」は 2015 年 10 月 3 日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！(当日コノミヤテラスに名前が決定！) 住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で 365 日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

健康に関する相談間きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。  
 ※相談を聞いてくれるのは 咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

在宅の介護のことお話しませんか？

日時：11 日 (火) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

介護の相談会

気軽にご相談ください！  
 ※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：10 日 (金) 13:00～18:00

看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。  
 日時：20 日 (木) 13:00～15:00

社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：18 日 (火) 介護+子育て相談  
 11:00～12:00

コノテラカフェ

それぞれ火曜日  
 日時：11 日・18 日 10:00-11:00  
 ガチャガチャで 100 円コーヒー！？

コノミヤテラス 4 月カレンダー

16 日	助産師による育児+進学相談 (看護)
17 月	食と健康の相談会
18 火	元気体操 コノテラカフェ 社会福祉士による相談会
19 水	
20 木	看護師による健康相談会
21 金	
22 土	
23 日	
24 月	にこにこサロン ファミサポ
25 火	
26 水	
27 木	ファミサポ
28 金	たいしろうのバー
29 土	昭和の日
30 日	
5/1 月	

助産師による育児相談および

進学相談 (看護師への道)  
 日時：2 日・16 日  
 それぞれ日曜日 10:00-12:00  
 ※助産師の方が来られます。

鍼灸 (しんきゅう) に興味のある方

～「ハリ」って何に効くの？～  
 日時：14 日 (金) 13:30～15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。それぞれ  
 日時：3 日・17 日 (月) 10:00-12:00

元気体操！

それぞれ火曜日  
 日時：11 日・18 日 10:00-11:00  
 今月は第火曜です。ご注意ください。

にこにこサロン

隔月第 4 月曜  
 日時：24 日 (月) 10:00～12:00

まちづくり会交流カフェ

日時：15 日 (土) 10:00～12:00  
 毎月第 3 土曜 主催：南花台まちづくり会

たいしろうのバー

日時：28 日 (金) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

午前 10 時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台 3 丁目 6-10  
 コノミヤ南花台店 2 階

発行日：2017 年 3 月 15 日

発行元：コノミヤテラス運営研究会

編集：関谷大志朗、宝楽陸寛

問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

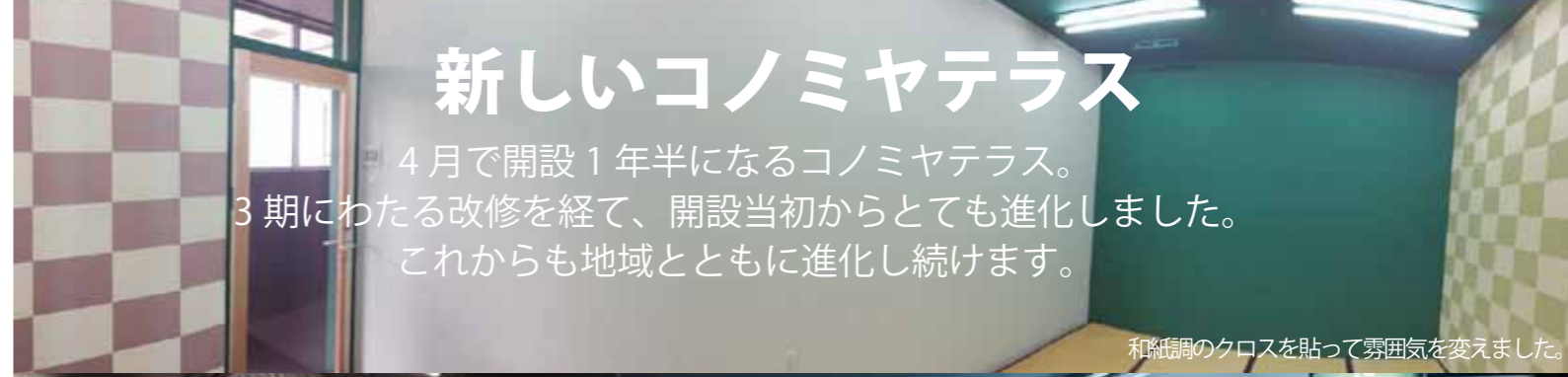
コノテラ通信 4 月号 vol.10



建具が新しくなりました。



何が変わったでしょう…いっぱいあります！



新しいコノミヤテラス

4 月で開設 1 年半になるコノミヤテラス。  
 3 期にわたる改修を経て、開設当初からとても進化しました。  
 これからも地域とともに進化し続けます。

和紙調のクロスを貼って雰囲気を変えました。



カウンターができています。



ここは毎日変わります。

人工芝のグラウンドになります！

錦秀会看護  
専門学校が  
4月から開校します！  
4/6(木)開校式と入学式！  
4/6(木)は関係者のみになります。



たくさんのご参加  
ありがとうございました！

「咲っくピクニック健康弁当」  
みんなで分けて食べながら、心も体も健康に！

咲っくピクニック健康弁当試食会その1・その2開催！

2/21(火)・3/5(土)に咲っくピクニック健康弁当試食会が行われ、両日ともにたくさんの方にご参加いただきました！いただいた意見をうけて下記の日程で完成したピクニック健康弁当を実際に食べる会が開催されます！

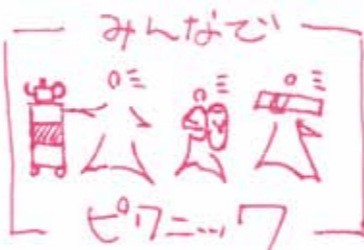


コノミヤテラスでも試食会を行いました！

試食会では写真のような弁当が登場！

「咲っく わけて つながる 食べる」ピクニック開催します！

もうすぐ春ですね...！ちょっとお外にでかけませんか？試食会を経て生まれた、  
**とりわけて食べる「咲っくピクニック健康弁当」**と一緒に、心も体も健康に！  
お問い合わせはコノミヤテラスまで！（詳細確定次第 HP や FB でお知らせします。）



暖かくなってきたし  
外出してみようかな...

コノテラから  
ピクニックごはん会！

日時：3月26日(日)12:00~15:00  
会場：南花台第8緑地  
申込：コノミヤテラスにて受付  
《先着順 3/24 まで》  
定員：24名  
(ペアで食べる or  
弁当は取り分けスタイルです)  
参加費：1,000円

ガーデンレストランで  
お食事会！

日時：3月26日(日)12:00~15:00  
会場：南花台下水処理場跡地  
申込：コノミヤテラスにて受付  
《先着順 3/24 まで》  
定員：20名  
(ペアで食べる or  
弁当は取り分けスタイルです)  
参加費：1,000円

コノミヤテラスできいた  
地域の声

タニタ監修メニュー食べに  
ランチ行ってん！！すごい  
ヘルシーで美味しかった！

南花台にお住まいの60代女性

ガチャガチャで100円の  
コーヒー飲めるのが楽しい。  
孫にガチャガチャさせても  
自分ですることないもん  
ねえ笑

南花台にお住まい60代女性

西小学校グラウンド人工芝  
張ってあったわ！すごい  
雰囲気良くなってびっくり  
した！

南花台にお住まいの60代男性

緑の部屋はちょっと改修  
ただけで、かなり雰  
囲気が明るくなったな！  
壁紙変えるとこんな効果  
あるなんて面白い！

南花台にお住まいの50代男性

咲っく南花台って？

HPでチェックできます！  
咲っく南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



咲っく南花台HPにコノミヤ  
テラスのインタビューを  
載せてもらいました！

咲っく南花台HP  
↓  
南花台ってどんな街？  
↓  
おしえて南花台ココ！

学校法人阪和学園  
錦秀会看護専門学校 施設お披露目会

日時：平成29年4月8日(土)14:00-15:30  
場所：錦秀会看護専門学校(旧南花台西小学校)

4月に開校する錦秀会看護専門学校の校舎自由見学ができます！また今回新たに人工芝になった運動場も自由見学できます！ぜひご参加ください！

- ・申し込み等ありません。当日学校までお越しください。
- ・錦秀会看護専門学校学生による教室案内！
- ・関西大学学生による、設計提案パネル展示！

阪和学園ノガーナサッカー場  
& 体育館オープニングイベント

日時：平成29年4月9日(日)  
場所：錦秀会看護専門学校(旧南花台西小学校)

【人工芝サッカー場】  
「芝を感じてストレッチ！ちびっこレース」13:00~  
【体育館】  
「遊び？体操？ちびサスケに挑戦!!」12:15~  
(乳幼児対象)  
13:30~「遊びと運動が合体！サスケジュニアに挑戦だ!」  
(小学生対象)

未来から考える  
3/25(土)  
13:30~15:30  
小さなつながりゼミ  
たくさん since 2016

買い物応援プロジェクトを  
ふりかえろう！

これまで、咲っく南花台ワクワクプロジェクトを進めるために「まちのやってみよう」の種を話し合ってきました。今年度その中から、地域のイマをつかみながら、地域でできることを検討する場として「小さなつながりゼミ」を開催し、できることから始める買い物応援プロジェクトがはじまりました。社会実験の途中経過を報告します。



ありがとうの会  
たくさんのご参加  
ありがとうございました！

約90の方が関大の卒業生たちを送る会に集まっていただきました！当日はたくさんの方にお手伝いいただきました、本当にありがとうございました。卒業する学生もいますが、新しく入ってくるメンバーもいます！今後ともよろしく願いいたします！

コノミヤテラスで...

ファミリーサポート  
がスタート！

毎月第2・4週の月・木曜日 各日 10:00-16:00  
4月は10日(月)13日(木)24日(月)27日(木)  
※南花台にお住まいでない方も利用可能です。

利用には事前登録・事前申し込みが必要です。  
→子ども・子育て総合センターあいくくへ電話！  
0721-50-4670 (10:00-17:30 水曜日を除く)

<ファミリー・サポートって？>  
子育ての援助を受けたい人と子育ての援助を行いたい人が会員となり、地域で助け合う相互援助活動です。(河内長野市子ども・子育て総合センターで行っている事業の一つです。)  
詳しくは...「きらきらネット ファミサポ」で検索！

日々日々  
テラス 365日  
オープンしているコノテラの  
日々の出来事をお伝えします！



2/26  
花の文化園  
イルミ  
ネーション！

3/9  
新しい椅子が  
仲間入り！



3/2  
プロト家台カウンターを  
置いています。

まちの保健室発！

「コノテラカフェ」スタート！

日時：4月11日・18日  
それぞれ火曜日 11:00-12:00



ガチャガチャで100円コーヒー！？  
コノミヤテラスでほっと一息しませんか？  
(抹茶もご用意あります。)

まちの保健室は咲っく南花台健康クラブの健康スタッフの方々や他団体と連携しながら、地域の医療や福祉のことを考えるためのチームです。

コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただくことになりました。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

Kasegu community for 3H って？

『Health』『Help』『Happy』  
 これらを満たした活動のこと。  
 地域の未来のため次世代につながる活動のことを指します。

どんな場所が利用できるの？



赤の部屋

緑の部屋

**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。  
 その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

	赤の部屋	緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人	
一般	100円/人	

※オプション料金は(備品の使用料)検討の結果なくなりました。

講演会・セミナー等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。

コノミヤテラスの  
 コノミヤの2階にあります！  
**5月**の予定  
 2017年

暖かくなってきてまちに花がたくさん。庭が綺麗なお家の前歩くと楽しいですね！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの中核を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。  
 ※相談を聞いてくれるのは  
 咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

□在宅の介護のことお話しませんか？

日時：8日(月)11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

□介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：15日(月)13:00～18:00

□看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。  
 日時：18日(木)13:00～15:00

□社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：15日(火)介護+子育て相談  
 11:00～12:00

□コノテラカフェ それぞれ月曜日

日時：8日・15日 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

コノミヤテラス5月カレンダー		16 火	□助産師による育児+進学相談(看護)
1 月	□食と健康の相談会	17 水	
2 火		18 木	□看護師による健康相談会
3 水	憲法記念日	19 金	□鍼灸に興味のある方へ
4 木	みどりの日	20 土	□まちづくり会交流カフェ
5 金	こどもの日	21 日	
6 土		22 月	□すまいるルーム □ファミサポ
7 日		23 火	
8 月	□元気体操 □コノテラカフェ □ファミサポ □在宅の介護のこと	24 水	
9 火		25 木	□ファミサポ
10 水		26 金	□たいしろのバー
11 木	□ファミサポ	27 土	
12 金		28 日	
13 土		29 月	
14 日		30 火	
15 月	□元気体操 □コノテラカフェ □食と健康の相談会 □介護の相談会 □社会福祉士による相談会	31 水	

□助産師による育児相談および

+進学相談(看護師への道)  
 日時：16日 火曜日 10:00-12:00  
 ※助産師の方が来られます。

□鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

～「ハリ」って何に効くの？～  
 日時：19日(金)13:30～15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

□食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。それぞれ  
 日時：1日・15日(月) 10:00-12:00

□元気体操！

それぞれ月曜日  
 日時：8日・15日 10:00-11:00

□ファミサポ

各日 10:00-16:00  
 毎月第2・4週の月・木曜日  
 8・22日(月) 11・25日(木)

□すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：22日(月)10:00～12:00

□まちづくり会交流カフェ

日時：20日(土)10:00～12:00  
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

□たいしろのバー

日時：26日(金)18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

□午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
 コノテラ通信5月号 vol.11  
 発行日：2017年4月12日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、倉本義巳  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

コノテラ通信 5月号  
 vol.11



空が綺麗な南花台

コノミヤテラスにいる学生たちは「マルチハビテーション」を南花台団地で実践中で、4月から新しい部屋に引っ越しました。新しい住まいの階段室を出るとこんな空が見えます。毎日、空が綺麗に見える気持ちのいい場所に引っ越すことができました。

マルチハビテーション：  
 マルチ(多様な)とハビテーション(住居)を組み合わせた造語で、  
 “複数の居住空間を行き来しながら生活するライフスタイル”のこと

お気付きの方もおられるかもしれませんが、コノテラ通信は(ほぼ)毎月、空がポイントになる写真を選んできました。南花台の空、おもしろいんです。

# 日々日々 365日 テラス

オープンしているコノテラスの 日々の出来事をお伝えします！



3/27 看護学校に菜の花を置きました！

**車椅子の貸し出し やってます。**

車椅子の貸し出しをしています。ご利用の方はコノミヤテラスまでお申し付けください。

## 「咲く わけて つながる 食べる」ピクニック開催！



南花台の外縁部は景色が開けた絶好のピクニックスポット！歩いてすぐに景色が良い場所でピクニックができるって、南花台だからできる豊かな暮らし方なんじゃないかなって思います！ガーデンレストランでは、美しい山並みを楽しみ、第8緑地は細長い場所にみんなが並んだようになって、その場所らしいピクニックを楽しみました。道を歩く人や近所の住民さんとお話すきっかけになり、交流の場になってたのようになって思いますが！公園や緑地で、少し見方を変えて使う工夫をするだけで、気持ち良い1日が過ごせるかもしれません！

(関大生 倉本)

ピクニックごはん会 @ 第八緑地

ロケットストーブが活躍！ コロコロコーヒースタンドも！

ガーデンレストラン @ 下水処理場跡地

## まちがきれいになること。

コノミヤテラスではまちの中にある錆びた部分を塗装したり、歩行空間が楽しくなるような取り組みを行っています。「まちがきれいになること」が人の暮らす環境に大きな影響を与えているからです。写真にあるように本当ちょっとしたことなのですが、美しい景観だと人気(ひとけ)が感じられます。いや、人がいるからこそ美しい景観が生まれるのかもしれませんが。毎日通る道や過ごす場所がどんどんきれいになると、より自分のまちが好きになれるのではないのでしょうか？

※写真以外にもいろいろやっています。 (コノミヤテラス 関谷)



錆びていた照明のかさを...

フェンスの塗装が剥げて汚れていたのを...

1年前は...

明るい色に塗装しています！

塗り直しています！

最近の様子。ひとけがあります

## 買い物応援プロジェクトをふりかえろう！

**継続実施中！**  
毎週月・木  
11:30-12:30  
14:00-15:00  
コノミヤ1F  
カート置き場前

できることから始めて、継続してきた買い物応援プロジェクトですが、現在下記のような利用状況です。これからも継続していきますので、ご協力をお願いします！

(下記結果統計期間は12/2~12/16)

**利用者：累計13人** 1~3月までの毎週月・木の11:30-12:30 14:00-15:00  
(90代1名、80代4名、60代1名、30代1名)  
お住まい：戸建6名、UR団地7名

### 【応援した方への聞き取りアンケート】

- ・今困っていること  
買物、電灯の交換等少しの仕事をボランティアでしてほしい。医療、災害、坂道で困っているお年寄りが多い
- ・感想  
南花台の人々の親切に感謝しています。年を取って何の役にも立たないのによくしていただき、ここの土地から出たくないと思っています。  
南花台はこういった取り組みがあり羨ましい(大矢船在住)



## コノミヤテラスで... ファミリーサポートがスタート！

毎月第2・4週の月・木曜日 各日 10:00-16:00  
5月は8日(月)11日(木)22日(月)25日(木)  
※南花台にお住まいでない方も利用可能です。  
利用には事前登録・事前申し込みが必要です。  
→子ども・子育て総合センターあいつくへ電話！  
0721-50-4670 (10:00-17:30 水曜日を除く)

<ファミリー・サポートって？>  
子育ての援助を受けたい人と子育ての援助を行いたい人が会員となり、地域で助け合う相互援助活動です。(河内長野市子ども・子育て総合センターで行っている事業の一つです。)  
詳しくは...「きらきらネット ファミサポ」で検索！

## 「コノテラカフェ」やっています。 日時：5/8・15 それぞれ月曜日 11:00-12:00

**まちの保健室発！**

ガチャガチャで100円コーヒー！？  
コノミヤテラスでほっと一息しませんか？  
(抹茶もご用意あります。)

まちの保健室は咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方々や他団体と連携しながら、地域の医療や福祉のことを考えるためのチームです。

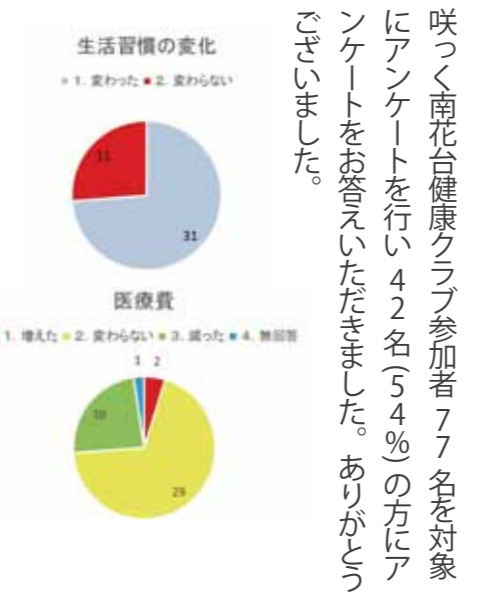
## 健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします！今回は咲く南花台健康クラブ参加者対象に実施したアンケートの集計結果の一部をご紹介します。

## テラスの本棚彩ってみませんか？

コノテラに本棚ができました！そこで、住民のみなさんから本を集めてどんどん活用していきたいと思えます。誰かに読んで欲しいオススメの本や地域づくりや南花台・河内長野のまちにつながるような書籍の寄付を募りたいと思います。本棚を彩る書籍を、コノミヤテラスまでご持参ください！(今回はお一人三冊までとさせていただきます。)

「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。食生活に気をつけている、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と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。



## コノミヤテラスでできた地域の声

ラジオ体操人が減って寂しい。季節もよくなったし廊下でやったらみんな来るかな？

南花台にお住まいの60代女性  
南花台団地が集約されて、あそこになにかできるんやんなあ？年寄りじゃなくて若い人がこの場所に住みたくなるようなものいいな。

コノミヤの前の通りからちょうど看護学校が見えるけど、かっこいいねー。あそこから見える景色が一番好きやわ！

南花台にお住まいの60代女性  
今年は桜が遅かったけど、道路沿いにお花がいっぱいあって。お花があると歩いてると元気でるよね。

南花台にお住まいの70代女性  
**咲く南花台って？**  
HPでチェックできます！  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>

**咲く南花台HPにコノミヤテラスのインタビューを載せてもらいました！**  
咲く南花台HP  
南花台ってどんな街？  
おしえて南花台ココ！

コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただくことになりました。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

Kasegu community for 3H って？

『Health』『Help』『Happy』  
 これらを満たした活動のこと。  
 地域の未来のため次世代につながる活動のことを指します。

どんな場所が利用できるの？



**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。  
 その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

	赤の部屋	緑の部屋
営業	500 円 / 回 (主催者) + 100 円 / 人	
一般	100 円 / 人	

※オプション料金は ( 備品の使用料 ) 検討の結果なくなりました。

講演会・セミナー等を開催する場合は、2 時間で 2,000 円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。

コノミヤテラスの

コノミヤの  
2階にあります！

6月の予定

2017 年

GW はコノミヤテラスを大掃除！各部屋使いやすくなったので、のぞきにきてください！

「コノミヤテラス」は 2015 年 10 月 3 日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で 365 日オープン拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

在宅の介護のことお話しませんか？

日時：12 日 (月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

介護の相談会

気軽に相談ください！  
 ※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：19 日 (月) 13:00～18:00

看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。  
 日時：15 日 (木) 13:00～15:00

社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。11:00～12:00  
 日時：19 日 (月) 介護+子育て相談

コノテラカフェ

それぞれ月曜日  
 日時：12 日・19 日 11:00-12:00  
 ガチャガチャで 100 円コーヒー！？

元気体操！

それぞれ月曜日  
 日時：12 日・19 日 10:00-11:00

コノミヤテラス 6 月カレンダー

16	金	□鍼灸に興味のある方へ
17	土	□まちづくり会交流カフェ
18	日	
19	月	□元気体操 □コノテラカフェ □社会福祉士による相談会 □食と健康の相談会
20	火	
21	水	
22	木	□ファミサポ
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	□ファミサポ □にこにこサロン
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	□たいしろのバー
7/1	土	
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	□食と健康の相談会
6	火	
7	水	
8	木	□ファミサポ
9	金	
10	土	
11	日	□ココロテラス
12	月	□元気体操 □在宅の介護のこと □コノテラカフェ □ファミサポ
13	火	
14	水	
15	木	□看護師による健康相談会

□助産師による育児相談および  
 +進学相談 ( 看護師への道 )  
 日時：お休み。 ※助産師の方が来られます。

□鍼灸 ( しんきゅう ) に興味のある方  
 ~ 「ハリ」って何に効くの？ ~  
 日時：16 日 (金) 13:30～15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

□食と健康の相談会  
 ※管理栄養士の方が来られます。それぞれ  
 日時：5 日・19 日 (月) 10:00-12:00

□ファミサポ 各日 10:00-16:00  
 毎月第 2・4 週の月・木曜日  
 12・26 日 (月) 8・22 日 (木)

□出張！ココロテラス！  
 日時：11 (日) 11:00-14:00  
 弁当持参で外を楽しむ！ 11 時にテラスに集合！

□にこにこサロン 隔月第 4 月曜  
 日時：26 日 (月) 10:00～12:00

□まちづくり会交流カフェ  
 日時：17 日 (土) 10:00～12:00  
 毎月第 3 土曜 主催：南花台まちづくり会

□たいしろのバー  
 日時：30 日 (金) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

□午前 10 時のラジオ体操  
 日時：毎朝 10:00～

コノミヤテラス  
 住所：河内長野市南花台 3 丁目 6-10  
 コノミヤ南花台店 2 階  
 コノテラ通信 6 月号 vol.12  
 発行日：2017 年 5 月 20 日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、ファミサポ F さん  
 健康サポーター M さん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

コノテラ通信 6月号 vol.12

藤の花

最近学生中心で「南花台の外を使いこなす」ことを目的にコノミヤテラスから飛び出し、外でピクニックをしたりおしゃべりしたりしています。外へ出てみると、公園や空き地にはいろんな草花があり「地域の方がもっと公園や屋外使って楽しめないかな」なんてことを思います。写真は第 11 公園の中心にある藤の花。美しく優雅に咲き誇り、こつべを垂れるようなその姿は花言葉の通り「歓迎」されているようで自然と足が向いてしまいました。



南花台第 11 公園の藤の花。もう散ってしまってますが、来年も楽しみですね。

# 買い物応援プロジェクト！ ご好評につき予約利用開始！

継続実施中！

毎週月・木 11:00-12:30  
予約利用は毎週火・金 11:00-12:30

コノミヤ 1F  
カート置き場前

4日間  
利用可能に！



現在、毎週月・木の11:00-12:30に受付を行っていますが、5月からは、予約制度を実験的に行っていきます！  
下記の要領でやっていますので、火・金曜日に買い物応援  
お願いしてみたい方はぜひご利用ください！

## 予約利用の方法

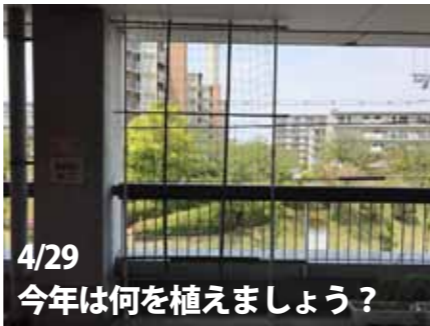
予約可能日：毎週火・金の11:00-12:30

- ・コノミヤ1階カート置き場前 or コノミヤテラスに置いてある予約申し込み用紙に日時を記入する。
- ・コノミヤテラスの常駐者に申し込み用紙を渡す。
- ・お買い物当日はコノミヤテラス常駐者にお声掛けください。

## 日々日々 テラス

365日

オープンしているコノテラスの  
日々の出来事をお伝えします！



4/29  
今年は何を植えましょう？



GWまでテラスに  
鯉のぼりが  
きていました！



5/7 赤い部屋にベンチができました！



4/24 天気のいい日にピクニック！

今年度の健康クラブですが、新規・継続申し込み受付は  
6月以降になります！もう少々お待ちください！

## 健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします！前号に続き咲く南花台健康クラブ参加者対象に実施したアンケートの集計結果の一部をご紹介します。

**意識から行動へ**  
健康クラブのモニターになられた方の申し込み動機は

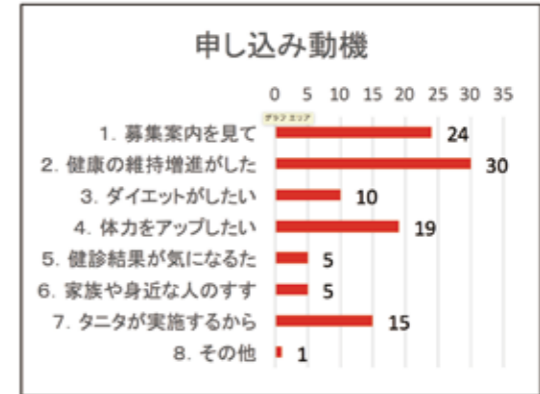
- ・健康の維持増進がしたい
- ・募集案内を見て
- ・体力アップをしたい
- ・タニタが実施するから
- ・モニターになられたきっかけでした。
- ・女性性が圧倒的に多い

日頃から健康に意識しておられる表れ  
この世代はどうしても健康を意識し  
すね

日頃から健康は気になりながら何をしたらいいのかわからないとわからないのですが、今回のモニター制度は健康を意識するのにぴったりの制度だったようです。日頃の意識を行動に替えられたターニングポイントでした。

これはコノテラス通信5月号で報告させていたいただきましたが生活内容が変化したとの回答が多いことから実証できます

健康サポーター M



## コノミヤテラスできいた 地域の声

季節も良くなってきたし、ラジオ体操そろそろ外廊下でやりたいねえ！

南花台にお住まいの60代男性

看護学生らしき人朝とか夕方とか南花台歩いているの見るよー。駅から歩いてきてる子も多いんだって。若い子が歩いているのはいいね！

南花台にお住まい70代女性

新しくできた本棚の本読んだら、学生が何考えてるかとかプロジェクトのことよくわかった。みんなに勧めてみますね。

南花台にお住まいの60代女性

コノミヤテラス整理されてちょっとしたことかもしれんけど、使いやすくなったね。ちょっとずつ綺麗になって嬉しいわ笑。

南花台にお住まいの70代女性

## 咲く南花台って？

HPでチェックできます！  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



咲く南花台HPにコノミヤテラスのインタビューを載せてもらいました！

咲く南花台HP  
南花台ってどんな街？  
おしえて南花台ココ！

## コノテラス de ふあみさぼ

- ★たまには友達とランチしたいなあ。
- ★半年も美容室に行っていない……(T\_T)
- ★病院に行きたいけど子連れでは行きにくい。
- ★上の子の参観日、ゆっくり見てやりたいな。

地域でお子さんを有料で預かる活動（ファミリー・サポート活動）が、コノミヤテラスのお部屋でもできることになりました。  
活動に際しては登録が必要です。  
詳しくは、かわちながのファミリー・サポート・センター(子ども・子育て総合センター あいっく内)にお問い合わせください。  
Tel 0721-50-4670

まずは、コノミヤテラスに親子で遊びに来てくださいね！  
下記日時、スタッフがお待ちしています。(この場合予約不要・利用料無料)

6がつ		7がつ	
月ようび	木ようび	月ようび	木ようび
	8	10	13
12	22	24	27
26			

※10時～16時 対象は未就学児 小学生は要相談

スタッフは、福祉委員、民生委員、主任児童委員、保育士、ここにサロン・スマイルルームのボランティアさん他。温かく子どもたちをお世話します！



南花台の子育てサロン	日時	会場
ともだち集まれ	6/21(水)・7/19(水) 10:00-11:30	南花台 UR 団地第2 集会所 2階
ここにサロン	6/26(月) 10:00-12:00	コノミヤテラス
子育てわいわいルーム	6/28(水)・7/26(水) 10:30-12:00	南花台公民館
すまいるルーム	7/24(月) 10:00-12:00	コノミヤテラス

※子育てサロン参加希望の方は当日直接会場にお越しください。

## 「コノテラスカフェ」やってます。

日時：6/12・19 それぞれ月曜日 11:00-12:00

まちの保健室発！



ガチャガチャで100円コーヒー！？  
コノミヤテラスでほっと一息ませんか？  
(抹茶もご用意あります。)

まちの保健室は咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方々や他団体と連携しながら、地域の医療や福祉のことを考えるためのチームです。

## 出張！コロコロテラス 始めます！

コノテラスを飛び出し南花台の気持ちのいい場所でお昼ご飯！



6/11(日)  
11:00-14:00  
11時にコノテラス集合！  
お昼ご飯等は持参！



置きたい本  
ご持参ください！  
3冊まで！  
(寄付)

テラスの本棚  
彩ってみませんか？

## コノテラス通信の フォトグラファー &ライター求む！

**フォトグラファー**  
・テーマを決め、表紙写真を撮影します。  
**ライター**  
・テーマを決め、文章を募集します。

現在「コノテラス通信」の真撮影や執筆は、関西大学の学生中心で行っていますが、今後は、地域の方と一緒にやりたいと考えています。「コノテラス通信」の表紙を飾りたい！「文章」を載せたい！という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です！一緒に南花台の魅力を発信してみませんか？

## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 7月号 vol.13

## 黄昏時

最近何度か学生中心で「南花台の外を使いこなす」ことを目的にコノミヤテラスから飛び出し、ピクニックをしたり、おしゃべりしたりしています。写真の第8緑地は細長い土地の中にいろんな樹種があり、季節ごとにいろんな表情を見せてくれそうです。黄昏時にはこんな風景に。ぼーっとできる場所があるまちって素敵ですね。

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 7月の予定

2017年

本号でコノテラ通信1周年！少し内面のスタイルを変えました今後のとも、よろしくです！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：10日(月)11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：17日(月) 12:00~18:00

### □ 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。  
 日時：13日(木) 13:00~15:00

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。11:00~12:00  
 日時：17日(月) 介護+子育て相談

### □ コノテラカフェ それぞれ月曜日

日時：10日・17日 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

### □ 元気体操！ それぞれ月曜日

日時：10日・17日 10:00-11:00

## コノミヤテラス7月カレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
								□ コロコロテラス	□ ファミサポ □ 元気体操 □ コノテラカフェ □ 在宅の介護のこと	□ 助産師による育児相談+進学相談		□ ファミサポ □ 看護師による健康相談会		□ まちづくり会交流カフェ		□ 海の日 □ 社会福祉士による相談会 □ 元気体操 □ コノテラカフェ □ 食と健康の相談会 □ 介護の相談会				□ 鍼灸に興味のある方へ		□ コロコロテラス	□ すまいるルーム □ ファミサポ	□ 助産師による育児相談+進学相談			□ たいしろうのバー			

□ 助産師による育児相談および+進学相談 ※助産師の方が来られます。  
 日時：11・25日(火)それぞれ 15:00-18:00

□ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方 ~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：21日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

□ 食と健康の相談会  
 ※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：17日(月)それぞれ 10:00-12:00

□ ファミサポ 各日 10:00-16:00  
 毎月第2・4週の月・木曜日  
 10・24日(月) 13・27日(木)

□ 出張!コロコロテラス! それぞれ  
 日時：9・23日(日) 12:00-13:00  
 弁当持参で外を楽しむ!詳しくは内面!

□ すまいるルーム 隔月第4月曜  
 日時：24日(月)10:00~12:00

□ まちづくり会交流カフェ  
 日時：15日(土)10:00~12:00  
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

□ たいしろうのバー  
 日時：28日(金) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会!楽しく食べましょう!

□ 午前10時のラジオ体操  
 日時：毎朝 10:00~

コノミヤテラス  
 住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
 コノテラ通信7月号 vol.13  
 発行日：2017年6月17日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、村上真央  
 健康サポーター Mさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

南花台第8緑地からの夕焼け。心地よい風で涼みながら日が沈むのを眺めていました。

毎月第2、第4日曜日12:00-13:00  
(7月は9日と23日)お昼ご飯会をしています。  
どなたでも、気軽にお立ち寄りください!



出張！  
コノミヤ  
お弁当箱の活用術!



今年の3月26日に行ったピクニックのために開発された『咲くピクニック健康弁当』。お弁当箱もこのために開発されたものでした。現在、お弁当箱は住民の皆さんにどのように使われているのでしょうか？住民さんによる楽しい使い方方のアイデアをご紹介します!



お菓子を入れておくのに、ぴったりな様子！お菓子が美味しそうに見えますね!



とても、可愛らしくデコレーションしている方もいます。なんとこれを作り上げるのに半年かかったそう。見ていただけで明るい気持ちになりますね!

受付場所が移動します! 買い物応援プロジェクト



問い合わせや利用が日々増えてきた買い物応援ですが、6月中に買い物応援の受付場所が移動する予定です。なるべくみなさんの目に触れる場所に移動する予定です。今後も気軽にお声がけくださいね!

ファミリーサポート実施中です!



毎月第2・4週の月・木曜日  
各日 10:00-16:00  
7月は 10・24日(月)  
13・27日(木) 受付!

利用には事前登録・事前申し込みが必要です。  
→子ども・子育て総合センターあいくくへ電話!  
0721-50-4670 (10:00-17:30 水曜日を除く)

※南花台にお住まいでない方も利用可能です。  
<ファミリー・サポートって?>  
子育ての援助を受けたい人と子育ての援助を行いたい人が会員となり、地域で助け合う相互援助活動です。(河内長野市子ども・子育て総合センターで行っている事業の一つです。)詳しくは「きらきらネットファミサポ」で検索!

健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします!  
本号では南花台の現状を数字とグラフで考えます!

南花台には平成28年4月2日現在南花小学校校区 総人口8076名(男性3824名、女性4252名)が住んでおられます。どこかで見たようなグラフ(図1)ですが、日本の人口分布と全く同じです。この南花台にあります。そして、60歳代をピークに人口減少が顕著になっております。世代別人口グラフ(図2)でもお分かりのように70歳以降に健康に気を付けなければいけないかがはつきり出ております。予防医学的には70歳からでは遅く、もっと早くから健康に意識した生活が求められますね。6月から29年度咲く南花台健康クラブの新規モニター募集を開始します。コノテラ通信6月号でお示しましたが、モニターになれるのも圧倒的に女性が多く、男性はどうしても健康より仕事で過ごしてきた習慣があるのではないのでしょうか?平均寿命ではなく、健康寿命を考えてみてはいかがでしょうか?とりわけ、第一次定年を迎えられた方は、めでたく還暦を迎えられたのを機に健康を意識してみませんか。健康サポーターM



図1: 南花台における世代別人口グラフ

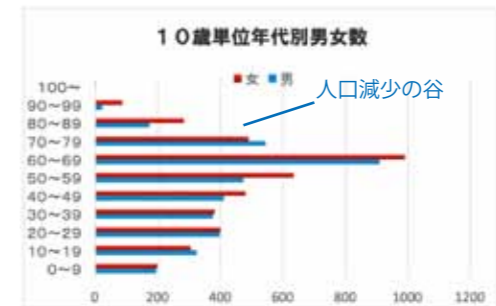


図2: 南花台における世代と男女の人口グラフ

お外で、お昼ご飯会

すっかり暖かくなって、外で過ごすのが気持ち良い季節になりました。南花台って本当に緑豊かで気持ち良い場所が身近にたくさんあって、うらやましいなと私は思っています。自分の街の特別な所って住んでるとなかなか分からないですよ。そんな南花台の気持ち良い外が日常的に使えて、思い思いに過ごすことができます。すくすくこの町らしいように思います。そこで、私達は外に気軽に外出に行くことができ、くつろぐための、一人で運べるサイズの「ココロ」スツールを作りました。そして、気持ち良い場所を見つけてお昼ご飯を食べたりしています! いままで「コノミヤテラス」に入ったことがないという方も、お話ができたらなと思っています。  
(関西大学 修士2年 村上)

日々日々テラス

— 365日オープンのコミュニティスペース  
コノミヤテラスでの日々の出来事—

ラジオ体操@外廊下

5月から外廊下でラジオ体操をしています。爽やかな風を感じながらのラジオ体操はいいですね。ラジオ体操は毎朝 10:00 から、誰でも参加できます。



コノミヤ外廊下からの景色



爽やかな風が吹いています。

緑の部屋が床の間仕立て@お茶会

緑の部屋でお茶会の様子。木の板を使ってお手製の床の間を作りました。緑色の壁の床の間なんて新鮮でした。



5/23(火) お茶会



外廊下でアサガオを育てる。

アサガオでグリーンカーテンを。

夏になると外廊下からの西陽が強いコノミヤテラス。アサガオでグリーンカーテン作り頑張っています。雨の降らない、日当たりの悪い外廊下での植物育成はなかなか難しい。

コノテラからお知らせ

コノテラカフェ

10・17日(月)11:00-12:00  
ガチャガチャで100円コーヒー!?  
コノミヤテラスでほっと一息しませんか?(抹茶もご用意あります。)



コノテラの  
本棚飾ってみませんか?



置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

コノテラ通信のフォトグラ  
ファー&ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

プランター要りませんか?

以前菜の花を植えていたプランターを配布したいと思っています。欲しい方はコノミヤテラスまで!

咲く南花台って?

HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



咲く南花台HPにコノミヤ  
テラスのインタビューを  
載せてもらいました!

咲く南花台HP

南花台ってどんな街?

おしえて南花台ココ!

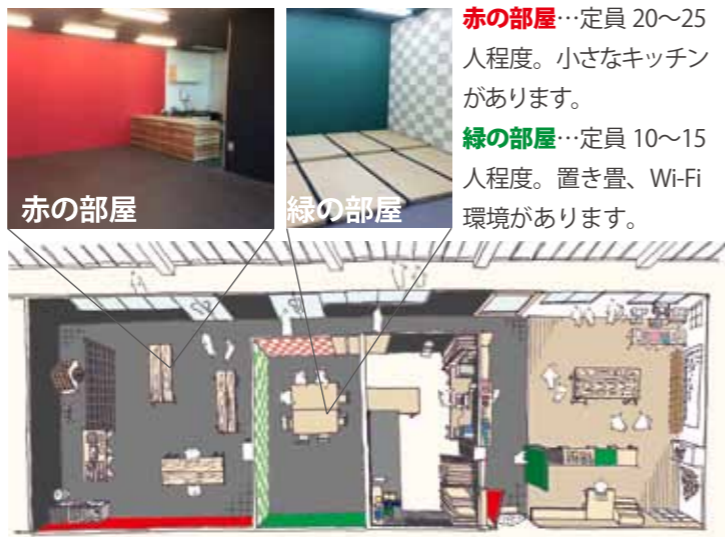


## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



赤の部屋

緑の部屋

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

コノミヤテラスの内部

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 8月の予定

2017年

セミの音が夏を感じさせますが、南花台では、ヒグラシが鳴いていて夕方とても涼しげです。

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：14日(月)11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会

気軽に相談ください！  
 ※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：30日(月) 13:00~18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：10日(木) 13:00~15:00  
 21日(月) 11:00~12:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：22日(火) 介護+子育て相談  
 10:30~12:00

### □ コノテラカフェ

それぞれ月曜日  
 日時：14日・21日 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

## コノミヤテラス8月カレンダー

1	火		16	水	
2	水		17	木	
3	木		18	金	□ 鍼灸に興味のある方へ
4	金		19	土	□ まちづくり会交流カフェ
5	土		20	日	
6	日		21	月	□ 元気体操 □ コノテラカフェ □ 看護師による健康相談会
7	月		22	火	□ 社会福祉士による相談会
8	火		23	水	
9	水		24	木	□ ふれあいテラス
10	木	□ 助産師による育児相談+進学相談 □ 看護師による健康相談会	25	金	□ たいしろうのバー
11	金	□ 山の日	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	□ にこにこサロン □ ふれあいテラス
14	月	□ 元気体操 □ 食と健康の相談会 □ 在宅の介護のこと □ コノテラカフェ	29	火	
15	火		30	水	□ 介護の相談会
			31	木	□ 助産師による育児相談+進学相談

### □ 助産師による育児相談および

+進学相談 ※助産師の方が来られます。  
 日時：10・31日(木)それぞれ 10:00-13:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：18日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：14日(月)それぞれ 10:00-12:00

### □ ふれあいテラス

毎月第2・4週の月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 8月は24日(木)、28日(月)です。  
 未就学児とその保護者が憩いの場です！

### □ にこにこサロン

隔月第4月曜  
 日時：28日(月)10:00~12:00

### □ まちづくり会交流カフェ

日時：19日(土)10:00~12:00  
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

### □ たいしろうのバー

日時：25日(金) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

### □ 元気体操！

それぞれ月曜日  
 日時：14日・21日 10:00-11:00

**コノミヤテラス**  
 住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
**コノテラ通信 8月号 vol.14**  
 発行日：2017年7月16日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、村上真央、中村穂希、森岡永遠  
 健康サポーター Mさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 8月号 vol.14

## 「知ってほしい風景がある」

先日、写真にある流谷地域をフィールドに活動している大学院生と話す機会がありました。「流谷の魅力的な風景を知ってほしい…」と熱心にいろんな想いを話してくれました。毎日暮らしていると気づかないけど、外から来た人にとっては感動的な風景でって実はたくさんあるんですね。いつもと少し視点を変えると何気ない風景も全く違ったものに見えます。彼の話を聞き、南花台にも「知ってほしい風景」たくさんあるなと感じました。



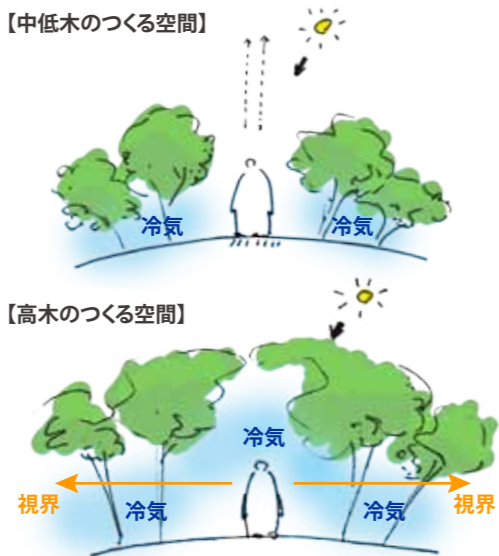
田んぼや畑は綺麗に管理されており、紅色の南天が緑の中でアクセントになり、美しい風景でした。

ついに、今月から新たな連載記事がスタート!  
その名も「みんなのひとりゴト」。ここは、南花台に関わる人々が  
「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な『ひとりゴト』をつぶやくコーナーです。

■記憶に残る風景  
子供時代の記憶に街並みが与える影響  
力は大きなものがあります。  
思い出に残っている風景として、樹木を  
思い出す人は多いそうです。  
原風景は後年になるほど、なつかしさを  
持つて思い出され、人に安らぎを与えて  
くれる支えとなります。  
南花台の子供達にとって印象に永く残  
るものは一体何でしょうか…?  
そんな場所が町に増えるといいですね。



夕日に染まる南花台団地



6/11コロコロテラス  
築山から道を見下ろしたい。

■心地よい緑地環境  
南花台は緑が豊かなところですよ。  
今回は、緑と人の関係についてのひとりゴトです。  
都市にある緑地では、高木は下枝を剪定し、視線を通しつつ、厚い冷気の層をつ  
くる存在となるように整えることで、高木帯が風の通り道となります。  
南花台の築山も見晴らしが良くなると思えます。

緑の中に佇む。

○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士2年 村上真央

健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします!  
本号では南花台の現状を数字とグラフで考えます!

コノテラ通信7月号で南花台の人口が70歳以降の減少が顕著であることをお示しましたが、それを裏付けるように国民健康保険の医療費の増加が65歳以降顕著に出ております。65歳以降どれだけの医療費が使われているかではなく、65歳以降いかに健康を害しているかです。平成27年度の国民健康保険医療費で南花台では76338万円の医療費が使われております。(図1)

・65歳以降の医療費支出の増加が急増  
・特に男性の医療費が顕著  
定年退職後の過ごし方の中で、健康寿命の延伸が大きな課題といえるのではないのでしょうか。

日頃、健康寿命に留意されていますか? 「いつまでも元気で!」を目指したいですね。(図2)

大阪府の健康寿命と平均寿命の差  
男性9.6年 女性13.38年の介護・寝たきりの期間を短くしたいですね。(図3)

健康サポーターM



図1: 南花台の男女の医療費比較

男性健康寿命	女性健康寿命	順位	男性健康寿命	女性健康寿命
上位10県	上位10県		下位10県	下位10県
愛知県	静岡県	1位	青森県	滋賀県
静岡県	群馬県	2位	高知県	広島県
千葉県	愛知県	3位	長崎県	大阪府
茨城県	沖縄県	4位	大阪府	福岡県
山梨県	栃木県	5位	岩手県	徳島県
長野県	鳥取県	6位	愛媛県	香川県
鹿児島県	宮崎県	7位	岡山県	東京都
福井県	茨城県	8位	福岡県	奈良県
石川県	石川県	9位	大分県	長崎県
群馬県	鹿児島県	10位	香川県	埼玉県

図2: 都道府県別の健康寿命順位表



図3: 都道府県別生命表 (厚生労働省)

咲く南花台健康クラブ  
大阪大谷大学の学生が来る!



7月31日(月)に3人でテラスに常駐します!

夏休み期間中(8月から9月の数日間を予定)大阪大谷大学の学生が3人、コノミヤテラスに関わってくれることになりました!

先日、事前の打ち合わせのため、3人がコノミヤテラスを訪問してくれました。スポーツ健康学科に所属しており、日々頭も身体も使っているそう!?最初は緊張していたようですが、明るく礼儀正しい素敵な学生でした!7月31日(月)にコノミヤテラスに常駐しています!ぜひ、一度大阪大谷大の学生に会いに来てください!

コノテラ緑の部屋で…  
「ふれあいテラス」スタートします!



7月10日・24日(月)、13日・27日(木)  
8月24日(木)、28日(月)開催! 各日10:00-16:00

コノミヤテラス(緑の部屋)で、未就学児とその保護者の憩いの場「ふれあいテラス」がスタートします。兄弟同伴の場合は、小学校2年生までOK!畳を敷いたスペースに絵本やおもちゃを用意しており、飲食もできます。

ここにサロンやすまいるルームのボランティアスタッフ、福祉委員、民生委員、主任児童委員、保育士等が交代でお手伝いします。

- ・対象は未就学児とその保護者です。
- ・入退室は必ず保護者同伴をお願いします。
- ・怪我のないように保護者の方が責任を持って見守ってください。

…詳しくはコノミヤテラスへ!

利用料無料!気軽に遊びに来てくださいね!

日々日々テラス

—365日オープンのコミュニティスペース  
コノミヤテラスでの日々の出来事—



6/26(月)から飾りました。

短冊に願いを込めて

6/26(月)に行われた子育てサロンの際に地域の方々が大きな笹を持ってきてくださり、ママさん方が短冊に願い事を書きこみました。「家族が笑って毎日健康に過ごせますように」といった優しい願い事がたくさん飾られました。みなさんは何を願いましたか?

ママさんチームの手作り市  
@赤の部屋+外廊下

6/18にママさんチームによる手作り市がコノミヤテラスで行われました!様々なアイデアでテラスが広場にガラリと変身。いろんな人の知恵が集まると面白い場所が出来上がるのだなぁと感じました。



ポップで楽しげなマルシェ空間へに変身!

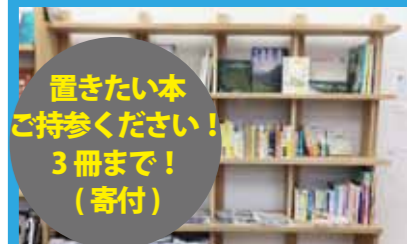
心地よい風が吹く、にぎわいのある広場へ変身!

コノテラ掲示板

コノテラカフェ

14・21日(月)11:00-12:00  
ガチャガチャで100円コーヒー!?  
コノミヤテラスでほっと一息しませんか?(抹茶もご用意あります。)

コノテラの  
本棚飾ってみませんか?



置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

コノテラ通信のフォトグラ  
ファー & ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

健康クラブ新規モニター  
申し込みスタート!

受付をコノミヤテラスで行っています。気になっている方、参加希望の方はコノミヤテラスまでお越しください!

車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには2台車椅子があります。どなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

プランター要りませんか?

以前菜の花を植えていたプランターを配布したいと思っています。欲しい方はコノミヤテラスまで!

神出鬼没!?コロコロテラス

「普段コノテラに来れない方とコミュニケーション取りたい!」という学生の思いから、今後もコロコロテラスを継続したいと思います!スケジュールの関係で不定期で南花台内のどこかに現れます見かけたら気軽に声をかけてくださいね!

咲く南花台って?

HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>

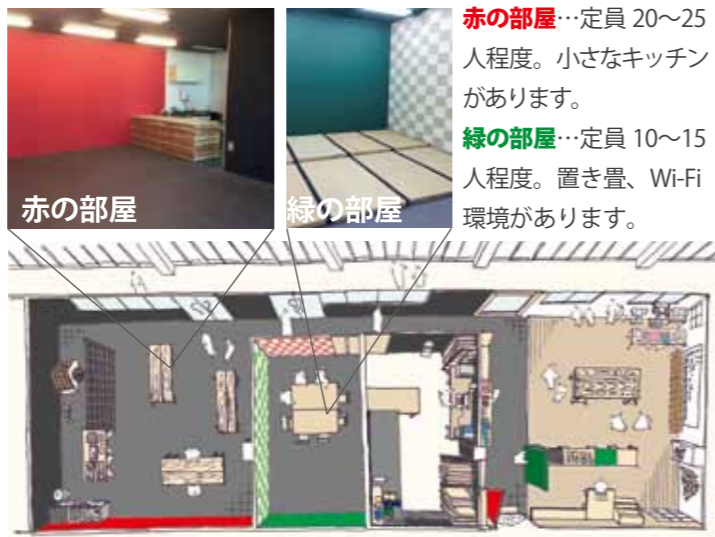


## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 9月の予定

2017年

まだまだ暑い日が続くようですね…。みなさんの暑さ対策教えていただけませんか？

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業…、いろんな団体や人が、協働で365日オープンしたの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □在宅の介護のことお話しませんか？

日時：11日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：15日(金) 13:00~18:00

### □看護師による健康相談会

日時：5日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：11日(月) 介護+子育て相談 10:30-12:00

### □コノテラカフェ

日時：11日(月) 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

## コノミヤテラス9月カレンダー

1 金	16 土	□まちづくり会交流カフェ
2 土	17 日	
3 日	18 月	□敬老の日
4 月	19 火	
5 火	20 水	
6 水	21 木	□看護師による健康相談会
7 木	22 金	□助産師による健康相談
8 金	23 土	□秋分の日
9 土	24 日	
10 日	25 月	□すまいるルーム □ふれあいテラス
11 月	26 火	□助産師による健康相談
12 火	27 水	□ふれあいテラス □食と健康の相談会 □元気体操 □コノテラカフェ □在宅の介護のこと
13 水	28 木	□ふれあいテラス
14 木	29 金	
15 金	30 土	□たいしろのバー
	10/1 日	

### □助産師による健康相談 それぞれ

※助産師の方が来られます。 10:00-13:00  
 日時：10日(日)・22日(金)

### □鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：15日(金) 13:30~15:00

※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

### □食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：11日(月) 10:00-12:00

### □ふれあいテラス

毎月第2・4週の月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 11日・25日(月)、14日・28日(木)

未就学児とその保護者が憩いの場です！

### □すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：25日(月)10:00~12:00

### □まちづくり会交流カフェ

日時：16日(土)10:00~12:00  
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

### □たいしろのバー

日時：30日(土) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のこはん会！楽しく食べましょう！

### □元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：11日(月) 10:00-11:00

### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階

### コノテラ通信9月号 vol.15

発行日：2017年8月20日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、森岡永遠  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

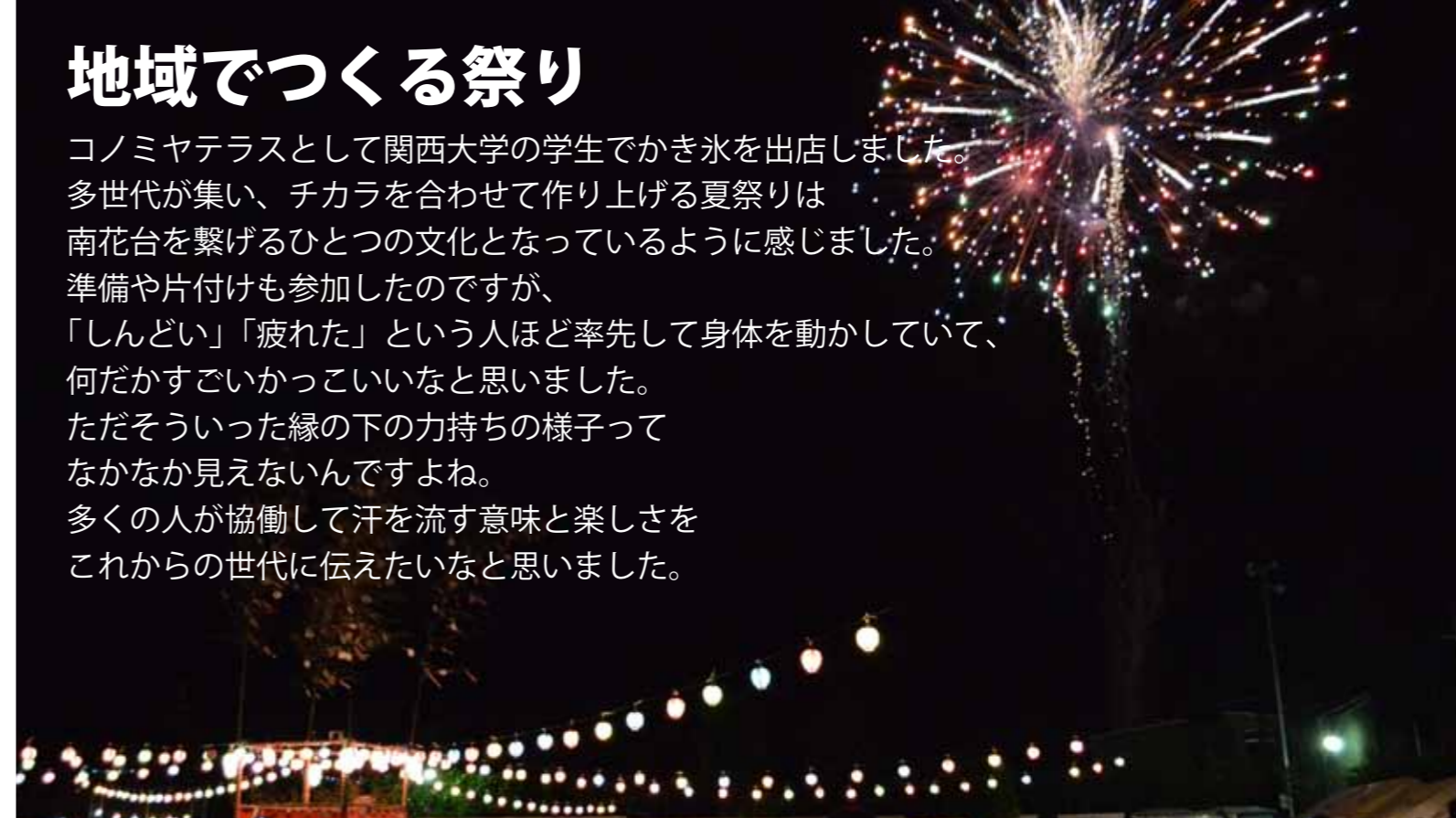
コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 9月号 vol.15



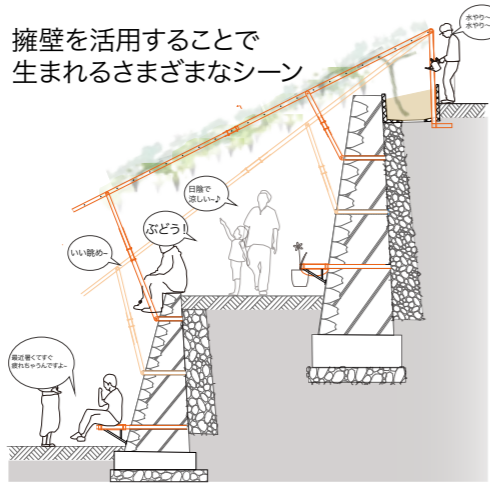
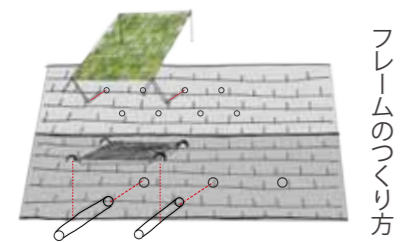
## 地域でつくる祭り

コノミヤテラスとして関西大学の学生でかき氷を出店しました。多世代が集い、チカラを合わせて作り上げる夏祭りは南花台を繋げるひとつの文化となっているように感じました。準備や片付けも参加したのですが、「しんどい」「疲れた」という人ほど率先して身体を動かして、何だかすていかっていいなと思いました。ただそういった縁の下の力持ちの様子ってなかなか見えないんですね。多くの人が協働して汗を流す意味と楽しさをこれからの世代に伝えたいなと思いました。



南花台の夏祭りの様子。この美しい風景と賑わいを作り出している住民の方々がたくさんいることを知って欲しい。

擁壁の穴に鉄パイプを使うことでフレームを組み立て、果実を栽培することを考えました。そうすることでまち中になかった『果実が栽培されている風景』がまちに広がります。果実により、屋根ができ日陰もできます。暑い夏も果実のおかげで涼しくなりそうですね。美味しい果実を食べながら次の果実は何を栽培するのかとか、このまちについて話すことができるのではないでしょうか。



■造成されたまち南花台  
南花台は山を切り崩して造成されたまち。まちの端っこやまち中で擁壁をたくさん見かけますよね? 擁壁は大きく、絶壁のよつで、圧迫感が感じられます。今回はそんな擁壁に関するひとりゴトです。よく観察してみると擁壁には溜まった水を排水する穴があいています。この穴を有効活用してみたらどんなことができるのかなと考えました。



擁壁を利用した南花台果実

○今月のひとりゴト発着者○  
関西大学建築学科修士1年 森岡永遠

健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします!  
本号では今年度の健康クラブでの取り組みを少しご紹介!

今年度の健康クラブについて

健康クラブの新規・継続申し込み受付は  
コノミヤテラスで行っています!!!

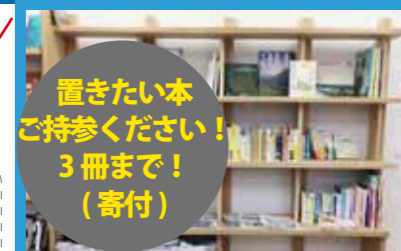
- 健康クラブポイント制度!  
コノテラスでのラジオ体操や自主的な活動、健康講座に参加する貯めたポイントは「タニタ監修健康ヘルシーメニュー」提供店舗でご利用いただけます。ポイントを貯めて、楽しく健康に!  
※第一弾 9~11月 第二弾 12~2月
- 島田病院  
初年度から大好評の健康講座を今年も行ってください!
- 大阪大谷大学  
ノルディックウォーク・チェアエクササイズ講座を行っていただきます。また今年は学生がコノテラスに来てくれ、地域のみなさんと交流しながら健康の取り組みを行います!
- モニターによる自主的な活動  
モニター参加者で自主的に健康につながる活動を行っていくことができます!仲間づくりにつながり、ポイントが貯まります!

- 9月の予定  
モニター限定!  
9月5日(火) 16:00~18:00  
ノルディックウォーキングの効果と実践方法  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)
- どなたでも参加できます!  
9月14日(木) 14:00~16:00  
公開講座「腰痛について(仮)」  
@ラプリーホール(島田病院)
- 9月21日(木) 14:00~16:00  
公開講座「ひざ痛について(仮)」  
@ラプリーホール(島田病院)



コノテラ掲示板

コノテラの  
本棚飾ってみませんか?



置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

買い物応援の新しい受付台  
学生が製作しました!  
ガチャガチャ搭載の移動式受付台です!月・木にコノミヤ1Fで買い物応援受付中!

コノテラ通信のフォトグラファー & ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには2台車椅子があります。どなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

大阪大谷大学学生がテラスにきています!



10月まで大阪大谷大学の学生が定期的にテラスにやってきます!気さくなメンバーですので会いに来てください!

神出鬼没!? コロコロテラス

「普段コノテラに来れない方とコミュニケーション取りたい!」という学生の思いから、今後もコロコロテラスを継続したいと思います!スケジュールの関係で不定期で南花台内のどこかに現れます見かけたら気軽に声をかけてくださいね!

咲っく南花台って?

HPでチェックできます!  
咲っく南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



— 365日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事—  
日々日々テラス



夏祭りへの参加

今回で夏祭りに参加するのは3回目でしたが、年々知り合いが増えていることもあり、たくさんの方と出会えたように思います。ありがとうございました!

時間をかけて作ります  
南花台未来予想図作り!

咲っく南花台の活動を続けてきて、約2年半。これまでの進捗も踏まえて、南花台の未来予想図を描いているプロジェクトです!様々な世代や団体を対象にワークショップを行い、日常的にコノミヤテラスでもお話を聞いていきたいと思えます。出来上がった未来予想図は、しっかりと形として残し、今後の指針とします!  
みなさんの思いをお聞かせください!



未来の住まいを考える  
住まいのゼミ+住まいの相談会スタート!

9/28・10/26・11/30 それぞれ木曜 14:00~

参加無料!気軽にご参加下さい!  
専門家の方に来ていただき、今後、南花台で増えてくるであろう空き地空き家について利活用や管理・相続などについての簡単なセミナー(住まいのゼミ)を開催します!また、ワークショップを交えた相談会を行い、現在どういったことに困っているのかニーズを探りながら、相談にもお応えします!

関大生による住まいの相談会!

関大生がコノミヤテラスにいる日にやっています。  
大学生も住まいの相談に乗ります!「こんなことできるかな?」「こんなん困ってるねん」などなど…ちょっとしたことでOK! 楽しい解決策を学生と一緒に考えてみませんか?

コノテラ緑の部屋で…  
「ふれあいテラス」やっています!

7月からコノミヤテラス(緑の部屋)で、未就学児とその保護者の憩いの場「ふれあいテラス」が始まりました!おもちゃや絵本・紙芝居も用意していますので、気軽に立ち寄ってみてくださいね!



絵本やおもちゃを準備してます!

9月は… それぞれ 10:00-16:00  
11日・25日(月)、14日・28日(木)

錦秀会看護学校 — 4月に開校してからの様子をレポート! —

地域に開かれた学校へ

4月に旧南花台西小学校をリノベーションして開校した錦秀会看護学校。南花台地域にお住いの方も朝や夕方看護学生をまちで見かけることがあるのではないのでしょうか?看護学生の皆さんは地域の方と交流したいと思っているそうなので、楽しく交流できる機会を設けたいと思っています!普段は中に入れないので、ご紹介したいと思います!



Before Before

After

校内にはフリースペースがたくさん!

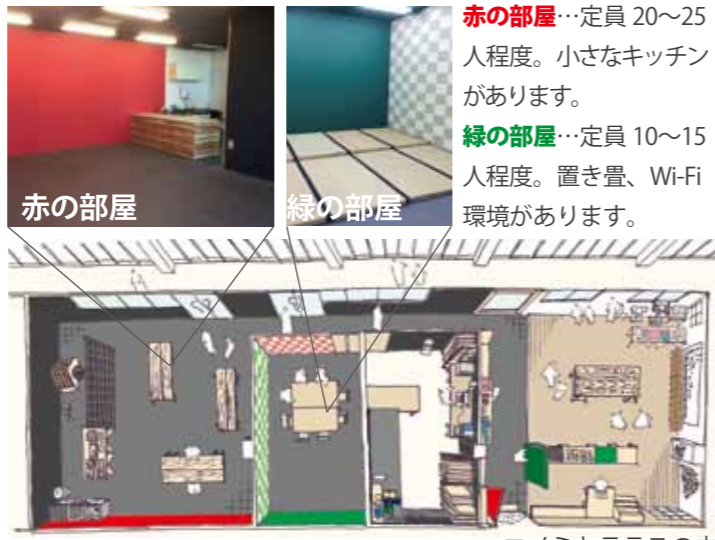
休憩中は気持ちのいい中庭でのんびり!

## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、**部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。**

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：**Kasegu community for 3H** に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 10月号 vol.16

## コノミヤテラスの 2017年 10月の予定

コノミヤの2階にあります！

秋祭りの季節。南花台でも周辺地域でもいろんなお祭りが展開され、ワクワクしますね！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンを目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談間きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！  
 ※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □在宅の介護のことお話しませんか？

日時：16日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：16日(月) 13:00~18:00

### □看護師による健康相談会

日時：3日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：9日(月) 介護+子育て相談 11:00-12:00

### □コノテラカフェ

日時：9日・16日(月) 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

## コノミヤテラス10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

16月  
元気体操 コノテラカフェ  
食と健康の相談会 ふれあいテラス  
在宅の介護のこと 介護の相談会  
買い物応援

17火  
ふれあいテラス 買い物応援

18水  
看護師による健康相談会

19木  
買い物応援

20金  
鍼灸に興味のある方へ

21土  
まちづくり会交流カフェ  
たいしろのバー

22日

23月  
にこにこサロン 買い物応援

24火

25水  
秋分の日 社会福祉士による相談会  
元気体操 コノテラカフェ  
買い物応援

26木  
ふれあいテラス 買い物応援

27金  
プレミアムフライデー

28土

29日

30月  
買い物応援

31火

### □助産師による健康相談 それぞれ

※助産師の方が来られます。 10:00-13:00  
 日時：今月はお休みです。

### □鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：20日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

### □食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：16日(月) 10:00-12:00

### □ふれあいテラス

毎月第2・4週の月・木曜日  
 各日 10:00-16:00

### □ふれあいテラス

2日・16日(月)、12日・26日(木)  
 未就学児とその保護者が憩いの場です！

### □にこにこサロン 隔月第4月曜

日時：23日(月)10:00~12:00

### □まちづくり会交流カフェ

日時：21日(土)10:00~12:00  
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

### □たいしろのバー

日時：21日(土) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

### □元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：9日・16日(月) 10:00-11:00

**コノミヤテラス**  
 住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
**コノテラ通信 10月号 vol.16**  
 発行日：2017年9月15日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、倉本義己  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)



## 緑の深さ

滝畑ダムその奥にある「大滝」に行きました。南花台からほんの少し車を走らせると、写真のような風景の場所にたどり着きます。いろんな性質の場所があるまちは、楽しく暮らし続けられるそうです。南花台も外に目を向けると、いろんな暮らし方のイメージが湧いてきます。

歩こう会で訪れた大滝の様子。まだ夏日でしたが山に入ると半袖だと肌寒いくらい涼しかったです。

■にぎやかさのある団地  
団地内にある花壇はいつも誰かの手入れがあり、緑道を歩いていて楽しくなる仕掛けだと思えます。  
普段歩く団地のいたるところが、季節感豊かな園芸スペースやほっこり休憩できる地域の庭として使っているから、みんなに愛される場所になるのではないのでしょうか?団地に豊かな暮らしが広がっていきそうです。



▲豊かな自然のオープンスペース。



南花台団地の航空写真 ▲大きな庭のように、まちの中で緑が広がる。

■まちなかにある大きな庭  
秋も近づき、外に出るのが気持ちよくなってきました。そんな涼しくなる南花台の「外」特に団地に着目したひとりゴトです。団地の住棟は日照に配慮した配置計画をとっており、住棟間にゆとりを持った配置となっています。そこには芝生や植栽、公園など豊かな緑の空間があります。この空間は、南花台地域の大きな財産なのではないでしょうか?

おおきな庭を地域がもつ。

○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士2年 倉本義己

# 健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします!  
本号では今年度の健康クラブでの取り組みを少しご紹介!

## 今年度の健康クラブ本格始動!



ノルディックウォークの講習会!



大阪大谷大学の学生にも南花台の活動を説明!

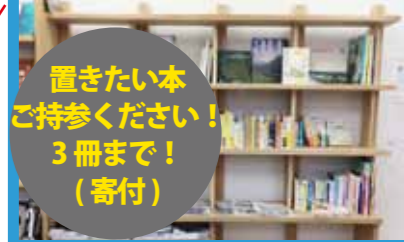
健康クラブの新規・継続申し込み受付は  
コノミヤテラスで行っています!!!

■10・11・12月の予定

- モニター限定!
- 10月3日(火) 16:00~18:00  
ノルディックウォーキングの効果と実践方法  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)
  - 10月14日(土) 10:30~12:00  
膝痛予防トレーニング  
@コノミヤテラス(島田病院)
  - 11月7日(火) 16:00~18:00  
ノルディックウォーキングの効果と実践方法  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)
  - 11月25日(土) 10:30~12:00  
腰痛予防トレーニング  
@コノミヤテラス(島田病院)
  - 12月2日(土) 10:30~12:00  
正しい姿勢講座  
@コノミヤテラス(島田病院)
- 以降の予定は次号のコノテラ通信で!

## コノテラ掲示板

コノテラの  
本棚飾ってみませんか?



置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

## コノテラ通信のフォトグラ ファー & ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

## 車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには2台車椅子があります。どなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

## プレミアムフライデー が始まりました!

毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催します!様々なお店がこの日限りの限定企画を展開してます!詳しくは**咲っく南花台HP**や**facebook**ページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新してます。覗いてみてくださいね!

## プレミアムフライデー BOX

プレミアムフライデーの地域商品券応募BOXをコノテラ黒板横に設置しました!どしどし応募してください!

## 南花台の未来予想図作り

南花台の未来予想図を描いていくプロジェクトです!様々な世代や団体を対象にワークショップを行い、日常的にコノミヤテラスでもお話を聞いています。未来予想図は、今後の指針とします!みなさんの想いを聞かせてください!

## 咲っく南花台って?

HPでチェックできます!  
咲っく南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



## 未来の住まいを考える 住まいのゼミ + 住まいの相談会スタート!



第1回目 「住まいの空き地の状況」 9/28(木) 14:00~  
第2回目 「空き家の発生と住まいの引継ぎ」 10/26(木) 14:00~

第3回目 「住まいの活用と管理」 11/30(木) 14:00~

(株)アーバンリバースの太田さん(まちづくり事業・マンション再生コーディネーター)に来ていただき、今後、南花台で増えてくるであろう空き地空き家について活用や管理・相続などについての簡単なセミナー(住まいのゼミ)を開催します!また、ワークショップを交えた相談会を行い、現在どういったことに困っているのかニーズを探りながら、相談にもお応えします!

参加無料!お気軽にご参加ください!それぞれコノミヤテラスで行います!この日以外でも常駐の関西大学の学生も相談受付します!

## コノテラ緑の部屋で... 「ふれあいテラス」やっています!

7月からコノミヤテラス(緑の部屋)で、未就学児とその保護者の憩いの場「ふれあいテラス」が始まりました!おもちゃや絵本・紙芝居も用意してますので、気軽に立ち寄ってみてくださいね!

10月は...それぞれ 10:00-16:00  
2日・16日(月)、12日・26日(木)



絵本やおもちゃを準備しています!

## コノテラ通信の... 配布メンバー募集します!

地域の方や学生で配布を続けてきたコノテラ通信ですが、今回正式にコノテラ通信の配布メンバーを募集します!毎月配布メンバーでの交流会を企画しようと思います。詳細は下記です!ご希望の方は常駐者にお伝えください!配布範囲や時間もご相談ください。

- 期間: 毎月15日~月末
- 応募方法: コノミヤテラスまで直接お越しください!
- 範囲: 南花台
- ※丁にもよりますが、一丁の範囲配るのに2時間程度かかります。

— 365日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事 —

## 日々日々テラス

### 大阪大谷大学開発! ハルカス体操を体験しました!

大阪大谷大学の学生が講師となり、あべのハルカスで働く人のために開発されたハルカス体操を体験しました!ラジオ体操よりハードな体操なのですが、「ひとりではできないけど、みんなでやったら楽しいね!」と皆さん汗だくになりながらも楽しみました!



### いろんな生地を配布しています。

地域の方からたくさんの生地の寄付がありました。10月中は配布する予定です。興味ある方はテラスまで遊びに来てくださいね!無料で配布してます!

### 健康クラブの住民自主活動! 歩こう会に参加しました!

今回で13回目になる「歩こう会」。今回は滝畑ダムの奥まで数力所の滝を見に行きました。総歩行距離13.5km みなさん汗だくでしたが、「みんなで歩くと苦にならない、あっという間です!」と楽しく歩かれているのが印象的でした。毎回コノテラ黒板で告知してますので、チェックしてみてくださいね!

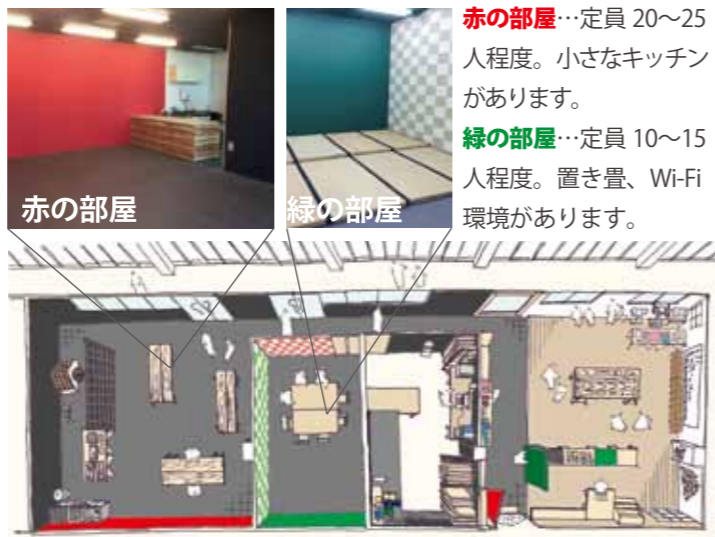


## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、**部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。**

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：**Kasegu community for 3H** に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

## コノミヤテラスの 11月の予定

コノミヤの2階にあります！

2017年 11月の予定  
**今月は南花台の未来予想図作りワークショップを行います！是非お越しくださいね！**

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの中核を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談間きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：20日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：20日(月)13:00~18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：7日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：20日(月)介護+子育て相談 11:00-12:00

### □ 未来予想図づくりワークショップ

日時：18日(土) 10:00-12:00  
 みんなで南花台の未来を考えます！

### コノミヤテラス11月カレンダー

1	水	
2	木	買い物応援
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	ふれあいテラス 買い物応援
7	火	看護師による健康相談会
8	水	
9	木	買い物応援
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	買い物応援
14	火	
15	水	

16	木	ふれあいテラス 買い物応援
17	金	鍼灸に興味のある方へ
18	土	未来予想図づくりワークショップ
19	日	助産師による健康相談会
20	月	元気体操 □コノテラカフェ ふれあいテラス □介護の相談会 食と健康の相談会 買い物応援 在宅の介護のこと 社会福祉士による相談会
21	火	
22	水	
23	木	勤労感謝の日 買い物応援
24	金	プレミアムフライデー
25	土	たいしろうのバー
26	日	
27	月	元気体操 □コノテラカフェ すまいるルーム 買い物応援 ファミサポ登録会
28	火	
29	水	
30	木	ふれあいテラス 買い物応援 住まいのゼミ
12/1	金	

□ 助産師による健康相談会  
 ※助産師の方が来られます。  
 日時：19日(日)10:00~16:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：17日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：20日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月第2・4週の月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 6日・20日(月)、16日・30日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

□ すまいるルーム 隔月第4月曜  
 日時：27日(月)10:00~12:00

### □ たいしろうのバー

日時：25日(土) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のはん会！楽しく食べましょう！

### □ コノテラカフェ

日時：20日・27日(月) 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！?

### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：20日・27日(月) 10:00-11:00

**コノミヤテラス**  
 住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
**コノテラ通信 11月号 vol.17**  
 発行日：2017年10月16日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、倉本義己  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 11月号 vol.17



## 綿雲漂う金剛山麓

南花台小学校付近で、写真のような青空を見つけました。天高く綿雲が漂い、その雲影が金剛山麓上をゆつくりと移動する風景に、心が和むとともに、学校へ通う子供達も心豊かに育んでいる様子が伺えます。このような自然環境に恵まれたこのまちの住み心地の良さを感じました。

初のフォトグラファー登場です！今回の表紙の写真・文章は南花台にお住まいの方から提供していただきました！

# 祝!コノミヤテラス2周年!

2017年10月3日でコノミヤテラスは開設2周年を迎えました! 日々の皆さんの応援のおかげです。いつもありがとうございます! これからも温かい目で見守っていただければと思います。この1年間の出来事を簡単に振り返りたいと思います!

## 変わり続けるコノミヤテラス

コノミヤテラスは2年の間に3期に渡る改修工事を行ってきました。第1期では木の部屋、第2期では緑の部屋・赤の部屋、第3期では使い勝手を考えた小さな改修を行い、3つの活動空間が整備され、様々な活動が同時多発的にコノミヤテラスで起きています。さらに、コノミヤ店内や外廊下でも活動を展開し、できる限りオープンな雰囲気作りを行っています。

「みんなの拠点」づくりとして始まったコノミヤテラスですが、現在では「誰かのための拠点」というふうになっている人、活動を始めたい人、お話したい人…具体的な思いを持った方がたくさん来るようになりました。

ふらっと立ち寄る方も気づけば常連さんです。



## 地域の財産になる建物

昨年旧南花台西小学校を改修し、4月から錦秀会看護専門学校が開校しました。人工芝のグラウンドは、京都のクラブチームも利用しに来るなど、南花台の新たな財産となっています。

多くの看護学生が、通学のために南花台を歩き、若い学生の姿が見られるようになりました。

## これからは?

子育てサロン、買い物応援、健康体操などなど…多世代・多分野の方々によって多種多様な活動が行われています。自分の暮らしは自分で作る時代がやってきます。ひとりでできることは知れていますが、みんなで協働すればその可能性はぐっと広がります。コノミヤテラスは人と人をつなぎ、このまちでの暮らしを楽しく豊かなものにしたい人たちと協働し、まちについて考え続けたいと思います。



## ファミサポ登録会を行います。

コノミヤテラスで、ファミサポ登録会を行います! 気になっていた方、興味はあるけどよくわからない方、詳しい説明も合わせて行いますので、ぜひお話しだけでも聞きに来てください!

**11/27(月)**  
10:00-12:00  
コノミヤテラス

## 大阪大谷大学の学生たちが企画します! からだを動かすゲーム大会!

大阪大谷大学の学生たちと交流しませんか? 現在、子供から大人までどなたでも楽しめる運動を企画中です  
参加無料! どなたでも参加できます。  
※参加申し込みはコノミヤテラスまで!

**11/19(日)**  
13:00-15:00  
南花台小学校  
体育館

## みんなのひとりゴト vol.4

—そのひとりゴト…実は「みんなゴト」かも!?—

「みんなのひとりゴト」—ここは、南花台に関わる人々が「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な『ひとりゴト』をつぶやくコーナーです。

## 開かれた場所を歩く。

○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士1年 長峯佳代

### ■計画されたまち南花台

南花台は計画的につくられたまちです。そのため、人の道と車の道がはっきり分けられているところが多いですね。今回は、歩行者と車を分けるための「境界線」についてのひとりゴトです。ほとんどの地域では歩行者と車を分けるため、柵やフェンスを使うことが多くなり、閉鎖的な場所になってしまいます。例えば、柵の代わりに樹木を用いると、緑豊かな気持ちの良い場所になると思います。



▲ 遠くの山並みと手前の樹木が重なり、気持ちの良い空間



▲ 植栽でつくられた境界線。

### ■開放的な道

駐車場や歩道の片隅にある、整えられた植栽は、人の手入れが行き届き温もりを感じます。また、道路の舗装材を歩道と車道で分ければ、視線の通る開放的な境界線を作ることができます。歩道と車道のフェンスがなくなれば、開放的な空間になります。小さな起伏がある素敵な遊歩道が、もっと楽しい場所になりそうです。



▲ 手すりやフェンスを樹木や植栽に変えれば、もっと、すてきな遊歩道になりそう!

## 時間をかけてみんなで作ります 南花台未来予想図作りワークショップを行います!

咲っく南花台の活動を続けてきて、約2年半。これまでの進捗も踏まえて、南花台の未来予想図を描いてみるプロジェクトです! 出来上がった未来予想図は、しっかりと形として残し、今後の指針とします!  
**11/18(土)10:00-12:00 に未来予想図づくりのワークショップを開催します!**これまで出た意見の発表や意見交換を行います! どなたでもご参加できます。ぜひ、みなさんの想いをお聞かせください!



## 買い物応援サポーター募集してます!

買い物応援のプロジェクトが始まってもうすぐ1年になります。少しずつですが認知も広がり、多くの方に利用していただくようになりました。そこで、今後の展開も含め、買い物応援サポーターの募集を行います。ご興味ある方はコノミヤテラスまでお越しください! よろしくお祈りします!

- 期間: 毎週月・木曜日 10:00-12:00  
※サポーターの方々はご自身の都合のいい日時間で応援していただいています。
- 応募方法: コノミヤテラスまで直接お越しください!
- 範囲: 南花台地域

## コノテラ掲示板

コノテラの  
本棚飾ってみませんか?

置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

## コノテラ通信のフォトグラ ファー&ライター、配布メン バー募集してます!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?  
また、コノテラ通信の配布メンバーも募集中です!ご希望の方は常駐者にお伝えください。

## プレミアムフライデー 始まりました!

毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催します!様々なお店がこの日限りの限定企画を展開しています!詳しくは咲っく南花台HPやfacebookページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新しています。覗いてみてくださいね!

## 「背負子」いただけませんか?

買い物応援プロジェクトで「背負子」を使いたいと考えています。写真のような背負子をお持ちの方で寄付してもいいという方おられましたらコノミヤテラスまでお持ちください!



## 咲っく南花台って?

HPでチェックできます!  
咲っく南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>





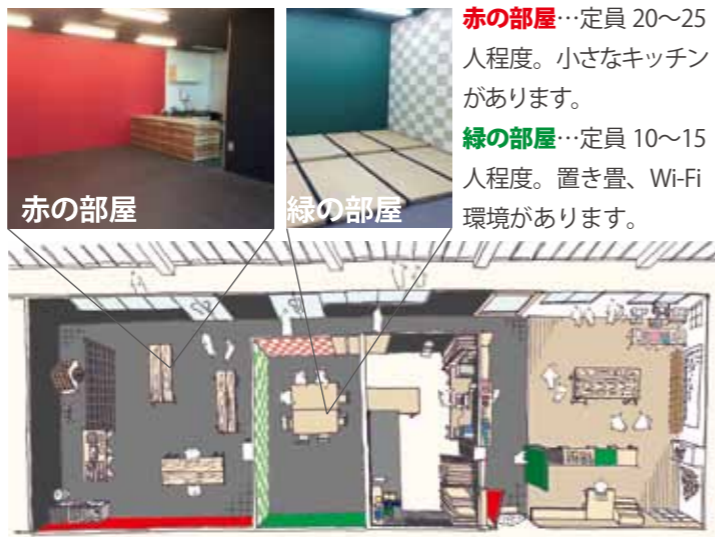
## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、**部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。**

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：**Kasegu community for 3H** に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人	
一般	100円/人	

講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。



赤の部屋

緑の部屋

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

コノミヤテラスの内部

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 2017年 12月の予定

**12/31(日)はコノミヤテラス大掃除します！お手伝いお願いします！**

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、…、**いろんな団体や人が、協働で365日オープン**の拠点を目指します！**やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！**

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？**相談無料**です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：11日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：11日(月) 13:00~18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：5日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：11日(月) 介護+子育て相談 11:00-12:00

### □ コノテラ大掃除大会！

日時：31日(日) 13:00-16:00  
 新年を迎える前にコノミヤテラスの大掃除！

## コノミヤテラス12月カレンダー

16 土	□ たいしろうのバー
17 日	
18 月	□ にここサロン □ ふれあいテラス
19 火	□ 助産師による健康相談会
20 水	
21 木	□ ふれあいテラス
22 金	○ プレミアムフライデー
23 土	
24 日	
25 月	□ 元気体操 □ コノテラカフェ
26 火	
27 水	
28 木	
29 金	
30 土	
31 日	□ コノテラ大掃除大会！

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：19日(火) 13:00~17:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：15日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：11日(月) 10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 4日・18日(月)、7日・21日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ にここサロン 隔月第4月曜

日時：18日(月) 10:00~12:00

### □ たいしろうのバー

日時：16日(土) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のびん会！楽しく食べましょう！

### □ コノテラカフェ

日時：11日・25日(月) 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：11日・25日(月) 10:00-11:00

### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
 コノテラ通信 12月号 vol.18  
 発行日：2017年11月19日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、住民ライターMさん  
 住民フォトグラファーTさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 12月号 vol.18



## 色鮮やかな南花台

この町の歩道や土手には、色々な樹々が植栽されており、四季折々に人々の目を潤しています。中でも目を引くのは、南花台本通りのイチョウ並木と、UR団地内の桜です。今年も秋の深まりと共に、紅葉したイチョウの黄色と桜の赤色が調和し、この通りを色鮮やかに彩りました。落葉すれば季節の変わり目と、冬の訪れを感じます。落葉すれば清掃は大変ですが、春は桜花・秋は紅葉と、人々の心を癒す貴重な存在です。

今月号Tさんの写真。看護専門学校に変わってからこの景色が好きになった人が増えたそうです。

もつと欲張れば、商店やカフェ、病院などとにかくごちゃ混ぜに。多世代で交流できる場と機会も欲しいなあ…。

一人暮らしの若者も、若い子育て夫婦も孫がいるお年寄りの方も…暮らしやすい住居形式を選べる、つまり、多種多様な住居形式の建物がごちゃ混ぜになった地域になればいいなと思います。どの世代にとっても魅力的な住居があり、住居は違えど親族みんなが同じ地域内に住んでいる…地域の中で住み替えることができるようになれば、そのまちは持続的になり、暮らしも安心で楽しいものになるのではないのでしょうか？

■ニュータウンの抱える問題

「子供も独り立ちしたし、家や庭の管理が大変になってきた。大きな戸建から小さなマンションに引っ越したいけど…」

同じ住居形式の建物で構成されるニュータウンでは、ライフステージ合わせ引っ越そうと思うと、地域外に求めるしかなく、結果として人口が減ってしまうという問題が起きています。南花台は分譲も賃貸も戸建もマンションも混ぜていますが、今後、同様の問題が起こるかもしれません。

■多種多様な住居形式が混在した地域に

一人暮らしの若者も、若い子育て夫婦も孫がいるお年寄りの方も…暮らしやすい住居形式を選べる、つまり、多種多様な住居形式の建物がごちゃ混ぜになった地域になればいいなと思います。どの世代にとっても魅力的な住居があり、住居は違えど親族みんなが同じ地域内に住んでいる…地域の中で住み替えることができるようになれば、そのまちは持続的になり、暮らしも安心で楽しいものになるのではないのでしょうか？

住み替えられる地域に。

○今月のひとりゴト発言者○  
コノミヤテラス 関谷大志朗



▲ 多種多様な住居、お店、広場…それらが複層的混ざるとおもしろそうじゃないですか？



▲ 同じ住居形式の建物が集まっている

— 365日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事 —

日々日々テラス

コノミヤテラス監修！  
事業者の会の掲示板ができました！

コノミヤ南花台店の1Fに、咲く南花台事業者の会の掲示板ができました。掲示板の機能+魅力ある街並みをつくるために、大きな木の壁と、鉄扉・壁の塗装提案を一体で行いました。掲示板という単一の機能だけを満たすのではなく、一捻りある面白い壁になりました。



オレンジのリングが認知症サポーターの目印です！  
認知症サポーター養成講座を受講しました。

買い物応援プロジェクトメンバー+健康クラブスタッフサポーター(計11人)で認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対して、できる範囲で手助けすることが認知症サポーターの役割です。オレンジのリングをつけている方が目印です！



毎年恒例!?  
コノテラ大掃除大会!

2017年最後の日は、コノテラ大掃除します！みんなで1年の汚れを落としましょう！掃除終わった後は簡単なお疲れ様会をしようと思います。どなたでもお手伝いしていただけます、ぜひご参加ください！

12/31(日)  
13:00-16:00  
コノミヤテラス

スタートから1年経ちました。  
買い物応援1周年ふりかえり円卓会議

12月で買い物応援がスタートして1年…その振り返りと今後の展開をみんなで考えます！当日は10年以上地域の生活支援に取り組んでいる「寝屋川あいの会」代表理事をお招きし、先進的な活動について学びます！

1/13(土)  
13:30-15:30  
コノミヤテラス

健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします！  
本号では今年度の健康クラブでの取り組みを少しご紹介！

健康モニター全員集合!



大阪大谷大学の講習会!



体組成計の測定データについてのお話



大阪大谷大学によるハルクス体操講座

10/14(土)に「健康モニター全員集合!」を開催しました!当日は大阪大谷大学による健康講座、健康サポーターによる体組成計データについてのお話、大阪大谷大学によるハルクス体操講座と盛りだくさんの内容を30人もの方に体験していただきました。参加者が多くコノミヤテラスも全部屋フル稼働!みなさんの健康意識の高さに驚きです。

健康クラブの新規・継続申し込み受付は  
コノミヤテラスで行っています!!!

12・1・2月の予定

モニター限定!

12月2日(土) 10:30~12:00

正しい姿勢講座  
@コノミヤテラス(島田病院)

12月12日(火) 10:15~12:00

誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

1月23日(火) 10:15~12:00

誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

2月7日(水) 13:00~15:00

誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

住民さんによる健康活動!

下記の住民主体の健康活動は、どなたでも参加可能!詳しい内容や申し込みはコノミヤテラスまで!



歩こう会  
月一回程度のウォーキング!



元気体操  
月2回テラス前で体操!



ノルディックウォークの会  
月1回南花台内を歩く!



「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には  
見守り隊のうれしい挨拶

「行ってきます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
元気な声が周りを笑顔に

「お父さん、いつてらっしゃい」  
幸せな1日が始まる

「チュンチュン」  
小鳥の囀りが聞こえる朝

日日は好日

「おはようございます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
元気な声が周りを笑顔に

「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には  
見守り隊のうれしい挨拶

「お父さん、いつてらっしゃい」  
幸せな1日が始まる

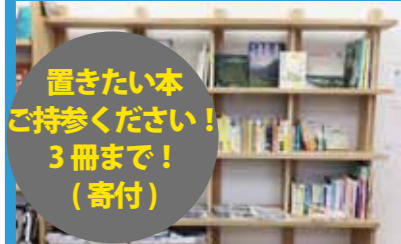
「チュンチュン」  
小鳥の囀りが聞こえる朝

日日は好日

南花台在住 Mさん

コノテラ掲示板

コノテラの  
本棚飾ってみませんか?



置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

コノテラ通信のフォトグラ  
ファー & ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」文章を載せたい!という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには2台車椅子があります。どなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

プレミアムフライデー  
毎月月末金曜日開催!

毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催します!様々なお店がこの日限りの限定企画を展開してます!詳しくは咲く南花台HPやfacebookページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新してます。覗いてみてくださいね!

不定期連載気まぐれ編集後記

“参加のカタチ”

「あれ壊れてるで!」「めっちゃ寒い(暑い)…」…みんなで作っていく拠点には不具合がつきものです。そんな状況を見かねた方々が、いろんなものも寄付して下さいます。みなさん「私は何もできひんけど、協力できればと思って」と言ってすぐにご参加いただけます。汗水流すだけでなく参加のカタチって色々あって、本当にいろんな方に支えられている活動なんだなと。いつも応援ありがとうございます。

咲く南花台って?

HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、**部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。**

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：**Kasegu community for 3H** に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人	
一般	100円/人	

講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 1月の予定

2018年

2018年もコノミヤテラスでみなさんが楽しめること色々仕掛けていきたいと思います！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：29日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：22日(月) 13:00-18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：9日(火) 13:00~15:00  
 22日(月) 11:00~12:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：今月はお休みです。

### □ 買い物応援1周年ふりかえり円卓会議

日時：21日(日)13:30~15:30  
 1年の振り返りとこれからを話し合います！

## コノミヤテラス1月カレンダー

1月	コノミヤ定休日のためお休み	16火	
2火		17水	
3水		18木	買い物応援
4木	買い物応援	19金	鍼灸に興味のある方へ
5金		20土	
6土		21日	買い物応援1周年ふりかえり円卓会議
7日		22月	すまいるルーム 買い物応援 元気体操 □コノテラカフェ 食と健康の相談会 □介護の相談会 看護師による健康相談会
8月	買い物応援	23火	
9火	看護師による健康相談会	24水	
10水		25木	ふれあいテラス 買い物応援
11木	ふれあいテラス 買い物応援	26金	プレミアムフライデー
12金		27土	たいしろのバー
13土	未来予想図づくりワークショップ	28日	いつもとちょっと違うかも…?!
14日	助産師による健康相談会	29月	元気体操 □コノテラカフェ 在宅の介護のこと 買い物応援
15月	ふれあいテラス 買い物応援	30火	
		31水	

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：14日(日)13:00~16:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：19日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：22日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00 今月は3回開催です。  
 15日(月)、11日・25日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：22日(月)10:00~12:00

### □ コノテラカフェ

NEW! 毎回テーマを決めることになりました！  
 日時：22日(月) 健康食品・認知症サプリの話  
 29日(月) 認知症サプリの話  
 それぞれ 11:00-12:00  
 テーマで議論、ガチャガチャで100円コーヒー!?

### □ 元気体操! 初参加も大歓迎!

日時：22日・29日(月) 10:00-11:00

### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
 コノテラ通信1月号 vol.19  
 発行日：2017年12月19日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、中村穂季、住民ライターMさん  
 住民フォトグラファーTさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 1月号 vol.19

## 南花台に明るさ・若さ

看護専門学校とサッカー場は、まもなく開設2年目を迎えようとしています。今では街にすっかり溶け込んでいます。看護専門学校の通学時間帯には登下校の爽やかな学生の姿で、街の一角に明るさと若さを感じます。またサッカー場には、土曜日・休日にサッカークラブの青少年が訪れ、ボールに集中して練習に励んでいる姿は、たくましく精力的で、みなぎる活力を感じます。このように南花台に新しい明るさ・若さ・活力が芽生えています。



今月のTさんの写真は日野浄水場の許可を得て、場内から撮影したものです。

# 南花台の未来予想図づくり

11/18(土)にワークショップを開催しました！  
これまでの進捗含め報告します！



出た意見をみんなで共有します！



まずはテーブルごとに意見交換！



こんなにたくさんさんの意見が！

4グループに分かれて議論！

11月18日(土)に未来予想図づくりワークショップを開催しました！雨の中、20名もの方が参加してくださいました。

■南花台の現状と咲く南花台の取り組み  
まず初めに南花台の現状を確認しました。少子高齢化・人口減が進んでいる中で(南花台の高齢化率は35.1%)、咲く南花台では健康クラブや買い物応援等、未来に向けた様々な仕組みづくりを行っていたり、地域のお店が力を合わせ南花台を盛り上げようと事業者の会が立ち上がり、看護専門学校が開校、URの集約事業が始まるなど、ポジティブな動きも起きていくという状況を共有しました。

■親族をイメージしながら南花台を考える  
その後、参加者の方々にご自身の親族をイメージしていただきながら、シニア世代子育て世代、子供達…それぞれの世代のための南花台の未来について意見交換を行いました。約1時間半みっちり議論し合いたくさんの意見ができました！

■日常的な意見交換  
さらに365日オープンのコノミヤテラスでは、日常的に意見交換、様々なプロジェクトの会議の場で意見を集めたりもしていました。現在集まっている意見の一部を下記にまとめました。

■引き続き行います！  
たくさん意見が出たこともあり、まだまだ未来予想図づくりは続けようと思います。  
つくった未来予想図はこれからの活動の指針にしていきたいと思えます。できるだけ皆さんの方の想いが詰まった未来予想図にしていきたいと思いますので、ぜひワークショップやコノミヤテラスにきていただき、想いを語ってください！

## 南花台の未来予想図づくり ワークショップvol.2

咲く南花台の活動を続けてきて、約2年半。これまでの進捗も踏まえて、南花台の未来予想図を描いてみるプロジェクトです！出来上がった未来予想図は、しっかりと形として残し、今後の指針とします！

1/13(土)  
13:30-15:30  
コノミヤテラス

右横の意見やこれまでの意見をまとめ、グループをつくり、意見を深掘りしていく予定です！ぜひご参加ください！

# みんなのひとりゴト vol.6

—そのひとりゴト…実は「みんなゴト」かも!?

「みんなのひとりゴト」。—ここは、南花台に関わる人々がいつか『みんなゴト』になればいいな。」な『ひとりゴト』をつぶやくコーナーです。



▲通りがかりに道路上にあるタンクの水を飲む少年



▲近所の人とおしゃべりしながらおやつタイム  
※上2枚はエジプト・サッカー村で撮影



▲テラスの前のベンチもみんな使える「フィナー」  
休憩したり・買い物荷物置いたり、いろいろ使ってOK!

■みんな使っているよ  
「みんなのひとりゴト」って使いにくいですよ。誰かに何か言われるんじゃないかって心配したり…。でも、自分ひとりでするのではなく、みんな使えるものなら外に出していても良いんじゃないかな、って思います。誰でも使えるイス、みんなを癒すアート、今の季節はみんな暖まれるストーブなんてあると嬉しいですね。

■自分のものでマチを楽しくできたらいいですね。そうすると、みんなの場所から「私たちの場所」へと変わっていくかな。

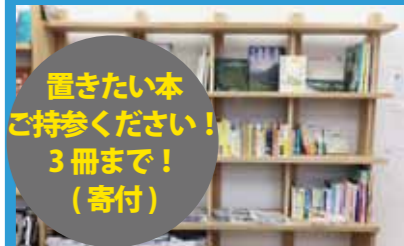
■多様な道の景色  
実は、私、「フィナー」ってものを研究しているんです。これは公道でも占拠じゃないよって考えです。みんな邪魔にならなかつたらいいよって考えです。みんな道に誰でも座れるようにベンチをつくったり、誰でも飲んでいい水のタンクを置いたり。思い思いの過ごし方を道でできるんです。道に向かって近所の人たちと一緒にご飯食べるなんてこともあるんですよ。おもしろいですよね。そんな多様な景色が南花台にもできたら楽しいなあ。

## みんなのための「○○○○」。

○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士1年中村穂希

## コノテラ掲示板

コノテラの  
本棚飾ってみませんか？



置きたい本  
ご持参ください！  
3冊まで！  
(寄付)

## コノテラ通信のフォトグラ ファー＆ライター求む！

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

## 車椅子の貸し出ししています。

コノミヤテラスには車椅子があります。当日返却でどなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

## プレミアムフライデー 1月は26日(金)

毎月月末金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催!詳しくは咲く南花台HPやfacebookページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新しています。覗いてみてくださいね!

## 座布団がやってきた!

寒くなってきて座面が冷えているのでみんなが座りやすいようにと住民のFさんが座布団の編み物を持ってきてくれました!



## 咲く南花台って?

HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



## 12月でスタートから1年経ちました。 「買い物応援1周年ふりかえり円卓会議」開催します!

活動の振り返りと今後の展開をみんなで考えます!当日は10年以上地域の生活支援に取り組んでいる「寝屋川あいの会」代表理事をお招きし、先進的な活動について学びます!「会議」って書いてますが、お話しきに来ていただくだけでOK!どなたでも参加できますので是非お越しください!



円卓会議イメージ

1/21(日)  
13:30-15:30  
コノミヤテラス

日日は好日  
都会が近い田舎:学生の頃、漠然とそんなところに住んでみたいと思っていた。  
大阪市内まで電車で三十分。見上げれば目の前に金剛山や葛城山をはじめとする山々。  
春はウグイスの啼き声で目覚め、外に出れば並木道や桜やハナミズキの花で溢れる。  
夏は青柳が風になびき、蝉の啼き声は気付けばコロギの声に変わって行く。  
秋は街中が赤や黄に色付き、冬の澄んだ空気は寒いが気持ちがいい。  
ふれ合う人たちは温かく、ボランティア精神に溢れ、街を歩けば庭先の花々が心豊かにしてくる。  
気がつけばそんな街に住んで育った街。  
今までもこれからも。  
南花台在住 Mさん

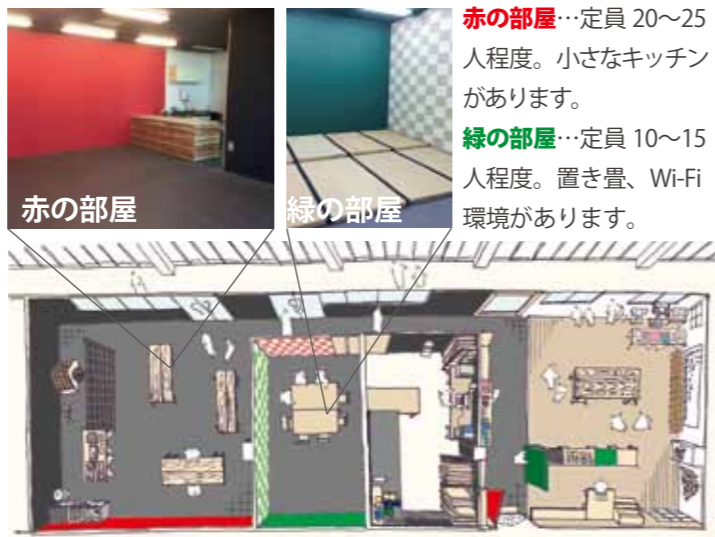
コノテラコラム  
—まちの風景—  
第5回

## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、**部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。**

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：**Kasegu community for 3H**に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 2月の予定

2018年  
**未来予想図づくりを続けていますが、3月に一度まとめたと思います！お楽しみに！**

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：19日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：19日(月) 13:00-18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：6日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：13日(火) 13:30~15:30

### □ 住み継がれる集住環境とは

集落やニュータウンでの事例を通して、  
 日時：17日(土)14:00~16:30  
 咲く南花台大学特別編！  
 地域の未来を考えるシンポジウムです！

## コノミヤテラス2月カレンダー

日	曜日	イベント	備考
1	木	買い物応援	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	ふれあいテラス 買い物応援	
6	火	看護師による健康相談会	
7	水		
8	木	ふれあいテラス 買い物応援	
9	金		
10	土		
11	日		
12	月	元気体操 コノテラカフェ 食と健康の相談会 買い物応援	
13	火	社会福祉士による相談会	
14	水		
15	木	買い物応援	
16	金	鍼灸に興味のある方へ 助産師による健康相談会	
17	土	まちづくり会交流カフェ 住み継がれる集住環境とは	
18	日		
19	月	元気体操 コノテラカフェ 介護の相談会 在宅介護のこと 買い物応援	
20	火		
21	水		
22	木	ふれあいテラス 買い物応援	
23	金	プレミアムフライデー	
24	土	たいしろうのパー 未来予想図づくりワークショップ	
25	日		
26	月	にこにこサロン 買い物応援	
27	火		
28	水		
31	木	買い物応援	
2	金		
3	土		

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：16日(日)13:00~17:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：16日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：12日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 5・19日(月)、8・22日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ 未来予想図づくりワークショップ vol.3

日時：24日(土)13:30~15:30  
 南花台の未来の姿をみんなで考えます！

### □ にこにこサロン 隔月第4月曜

日時：26日(月)10:00~12:00

### □ コノテラカフェ

日時：12・19日(月)  
 それぞれ 11:00-12:00  
 テーマでお話、ガチャガチャで100円コーヒー!?

### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：12日・19日(月) 10:00-11:00

### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10

コノミヤ南花台店2階

コノテラ通信2月号 vol.20

発行日：2017年1月20日

発行元：コノミヤテラス運営研究会

編集：関谷大志朗、中村穂希

問い合わせ：直接コノミヤテラスまで

(コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 2月号 vol.20



## 多世代多分野の交流

錦秀会看護専門学校で「咲く南花台情報交流会」を開催しました。看護学校が地域に解放されるのは昨年4月の内覧会以来2度目です。地域の方は40人程度、看護学校側は先生学生合わせて20人近い方が参加し、食事は南花台事業者の会にお願いし、全て南花台のお店のもの。あっという間になくなってしまいました！

地域の方と看護学生・先生と関大生が交流する機会は初めてでした。老若男女・多種多様な人が一同に会し、いろんな繋がりが生まれていたようです。今後はもっといろんな方が参加できるような多世代多分野の交流の機会をみんなで作っていきたいと思います！お楽しみに！

中庭は関西大学の学生によるライトアップでいつもと全く違った雰囲気。

# 咲っく南花台情報交流会 開催しました!

@錦秀会看護専門学校



当日は70名以上の方が参加されました! 中庭の樹々もライトアップしました!

## みんなのひとりゴト vol.7

—そのひとりゴト…実は「みんなゴト」かも!—

「みんなのひとりゴト」。一こは、南花台に関わる人々が「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な『ひとりゴト』をつぶやくコーナーです。

### ■みんなでつくる「マチオモイ帖」

思い出の場所・人・食べ物など「その人の目線で見たいマチ」について表現した「マチオモイ帖」。日本全国で展開されている企画です。写真や絵や文章・詩など伝え方も様々。個性溢れる作品がいっぱいです!ぜひ、調べてみてください!

南花台でも子どもから大人、私たち学生も混ぜて、みんなで南花台での思い出を集めて「南花台帖」をつくらたいなあ。

■マチの思い出って?  
南花台の思い出の場所ってどこですか?  
私の地元の思い出の場所は、友達とよく遊んだガレージや、帰り道に友達と遅くまで語り合った交差点など、今考えると何気ない繰り返し思い出になっていたりします。  
思い返すと私も南花台にいろんな思い出の場所があります。朝ごはん会をした眺めの良い第8緑地やココロコテラスの緑道、みんなで見えた花火を、家台づくりをした旧西小、暑い中通信配りで迷った道…季節によっていろんな景色が見れました。



■地域×看護専門学校×関西大学  
12月20日の夕方「咲っく南花台情報交流会」を開催しました!会場は関西大学の学生がデザイン、食事は南花台の飲食店(事業者の会)からと、咲っく南花台のつながりを生かした交流会となりました。今回はプロジェクト参加者のみでしたが、今後はいろんな方に来ていただけるようにしたいと思います。

■使い方はひとつじゃない  
今回、学びの場が、交流の場・多世代多分野をつなげる場として機能していたわけです。ココロコテラスもそうですが、これからは多様な使い方を許容できる空間が必要なのではないでしょうか?それが地域の拠点となり、人をつないで、新たな活動を生んでいく…。未来の学校の可能性を感じる会となりました。

—365日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事—

## 日々日々テラス

### 12月31日は毎年恒例! ? コノテラ大掃除大会!

2017年最後の日にコノテラの大掃除を行いました!窓もピカピカ、木の部屋もレイアウト変更し広々。綺麗になると心もスッキリですね!



### コノミヤテラス初開催! コノミヤテラスのクリスマス会

コノミヤテラスでママさんたち中心となって企画したクリスマス会が初開催されました!40人以上参加、サプライズでサンタも登場し、楽しく賑やかな会となりました!



## 健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします!今回は3月の集まりのお知らせ!

### 健康クラブモニター全員集合!

今年度の健康クラブの取り組みの締めくくりとして、3月に健康クラブモニター全員集合!を行います!体組成計データ推移分析結果や歩数ランキング表彰など、現在企画中!ぜひご参加ください!

3/4 (日)  
10:30-12:00  
@コノテラ  
モニター対象

### 1・2月の予定 モニター限定です!

1月23日(火) 10:15~12:00  
誰でも簡単に楽しくできるチェアエクササイズ @コノミヤテラス(大阪大谷大学)  
2月7日(水) 13:00~15:00  
誰でも簡単に楽しくできるチェアエクササイズ @コノミヤテラス(大阪大谷大学)

## 咲っくなんか大学特別編(シンポジウムです) 住み継がれる集住環境とは

—集落やニュータウンでの事例を通して—

流谷地域を調査している和歌山大学佐久間准教授、泉北ニュータウン再生に取り組んでいる堺市役所高松氏をお招きし、持続的な街のあり方について考えます!他地域での取り組みが聞ける貴重な機会!ぜひご参加ください。



2/17(土)  
14:00-16:30  
@看護専門学校

詳しくはコノテラ前黒板でチェック!

## 南花台の未来予想図づくり ワークショップ vol.3

咲っく南花台の活動を続けてきて、約2年半。これまでの進捗も踏まえて、南花台の未来予想図を描いてみるプロジェクト!これまでの意見をまとめ、意見を深掘りしていく予定です!ぜひご参加ください!



2/24(土)  
13:30-15:30  
@コノテラ

## 不定期連載! 気まぐれ編集長たいしろうのコラム2 "スペイン人はひとりで食べない"

12月にスペイン・アンダルシア地方に(こっそり)行ってきました。南花台のような立地の街をたくさん巡り、多くの発見がありました。南花台より小さな街でも、美しい居場所が点在し、子供もお年寄りも楽しそうに暮らしている風景は感動的でした。

興味深い発見は「スペイン人はひとりでご飯を食べない」ということ。どの店に入っても、みんなグループで、おしゃべりしながら楽しそうに食べてます。ひとりで入ってきても、顔なじみなのか隣り合った人とおしゃべり。そもそもひと皿が大きい。つまりシェアして食べるのが当たり前なんです。(一人旅の僕

はどれだけ寂しかったことか...) 日本に帰ってきて周りを見渡してみると、ひとりで食事している人ばかり。その背中はどこか寂しそうです。南北に長く四季が豊かな島国日本には、美味しい食べ物ばかりですが、「食べる環境」はどうでしょうか? みなさんはどこで、誰と、どうやって、おいしいご飯を食べますか?

## コノテラ掲示板

### コノテラの 本棚飾ってみませんか?

置きたい本をご持参ください!寄付はひとり3冊までをお願いします!

### コノテラ通信のフォトグラ ファー&ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

### 車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには車椅子があります。当日返却でどなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

### プレミアムフライデー

2月は23日(金)

毎月月末金曜日開催!  
毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催!詳しくは咲っく南花台HPやfacebookページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新してます。覗いてみてくださいね!

### 不定期連載! 気まぐれ編集長たいしろうのコラム3

## "広場は緑(ふち)のデザインで変わる"



Granada/Plaza de San Nicolas

スペインで様々な美しい広場を見ましたが、日本と圧倒的に違うのは「緑」のデザイン。写真の広場は景色の美しい高台にありますが、柵がなく、そこに腰掛けると空を飛んでるような感覚に。立地を最大限に生かしているのです。日本だと柵がガードレール設置ですね...

## 咲っく南花台って?

HPでチェックできます!  
咲っく南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士1年 中村穂希

## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、**部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。**

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：**Kasegu community for 3H** に沿った活動

	赤の部屋	緑の部屋	講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		
一般	100円/人		



コノミヤテラスの内部

**赤の部屋**…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 2018年 3月の予定

寒い日が続きますね…。風邪も流行っているようなので、みなさんお身体気をつけて。

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業…、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽に相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：12日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：12日(月) 13:00-18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：6日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：8日(木) 13:30~15:30

### □ 健康モニター全員集合！！

※健康クラブのモニター限定です。  
 日時：4日(日) 10:30~12:00  
 1年を振り返る会です！ぜひご参加ください！

## コノミヤテラス3月カレンダー

1	木	買い物応援
2	金	
3	土	
4	日	健康モニター全員集合！！
5	月	ふれあいテラス 買い物応援
6	火	看護師による健康相談会
7	水	
8	木	社会福祉士による相談会 ふれあいテラス 買い物応援
9	金	
10	土	ありがとうの会
11	日	
12	月	元気体操 コノテラカフェ 介護の相談会 在宅介護のこと 買い物応援
13	火	助産師による健康相談会
14	水	
15	木	買い物応援

16	金	鍼灸に興味のある方へ
17	土	
18	日	
19	月	元気体操 コノテラカフェ 食と健康の相談会 ふれあいテラス 買い物応援
20	火	
21	水	
22	木	ふれあいテラス 買い物応援
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	すまいるルーム 健康体操 買い物応援
27	火	
28	水	
29	木	買い物応援
30	金	プレミアムフライデー
31	土	

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：13日(火)13:00~17:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの？~  
 日時：16日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：19日(月)10:00~12:00

### □ 健康体操

詳細はコノミヤテラスまで！  
 日時：26日(月)13:00~15:00

### □ ふれあいテラス 各日

毎月4回 月・木曜日 10:00-16:00  
 5・19日(月)、8・22日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：26日(月)10:00~12:00

### □ コノテラカフェ

日時：12・19日(月) 11:00-12:00  
 それぞれ 11:00-12:00  
 テーマでお話、ガチャガチャ 100円コーヒー!?

### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：12日・19日(月) 10:00-11:00

### □ 3月はたいしろうのバーお休みです。

### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階

### コノテラ通信 3月号 vol.21

発行日：2018年2月19日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、住民フォトグラファーツさん  
 住民コラム Mさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 3月号 vol.21

## 白銀の金剛山

この写真は南花台小学校付近より、今年1月5日夕刻に撮影したものです。

金剛山の山麓まですっぽりと雪化粧に覆われました。

白銀の雄大な金剛山と、対照的な積雪のない裾野に広がる街の風景が、

この時期らしい美しい冬景色となりました。

翌朝は夜中の雨で山麓部分の融雪が進み、前日の姿は見られず

残念でしたが、幻想的な白銀の金剛山は心に残る風景でした。



当日はたくさんの方が金剛山を眺めていて「南花台のアルプス」と称した方もいました。

コノテラの  
本棚飾ってみませんか？

置きたい本をご持参ください！寄付はひとり3冊までお願いします！

コノテラ通信のフォトグラ  
ファー & ライター求む！

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには車椅子があります。当日返却でどなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

プレミアムフライデー

3月は 30日(金)

毎月月末金曜日開催!  
毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催!詳しくは [咲っく南花台HP](#) や [facebookページ](#) をご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新してます。覗いてみてくださいね!

不定期掲載気まぐれ編集長たいしろうのコラム4

”米寿の祝いに  
スマホが欲しい”

昼過ぎ、コーヒーを飲みに来てきた来たおばあちゃん。もうすぐ 88 歳になるそうで「米寿の祝いにスマホほしいねん。」と言います。驚いて理由を尋ねると、「88 歳になったその日から毎日写真を撮って最期まで記録を残したいのよ。自撮りしたいねん笑。」とのこと。予想だにしないスマホの活用方法とその理由に感動しながら、少し恥ずかしそうに自撮りがしたいと語る(失礼承知で)その可愛らしい姿を見て、幾つになっても女の子なのだなぁと感心しました。心が若いと身体も元気なのだ。

咲っく南花台って?

HP でチェックできます!  
咲っく南花台 .com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



健康クラブモニター全員集合!開催します。

今年度の健康クラブの取り組みの締めくくりとして、3/4(日)に健康クラブモニター全員集合!を行います!元気体操や錦秀会看護専門学校先生のお話、体組成計データ推移分析結果や歩数ランキング表彰など、現在企画!ぜひご参加ください!

※今回は健康クラブモニター限定の企画になります。

—いろいろやっています。—  
コノミヤテラスの予定表

お兄さんお姉さんありがとうの会

コノミヤテラスを中心に様々な取り組みを引っ張ってくれた関大生の卒業メンバーを送る会です!コノミヤテラスで参加受付をしています。どなたでもご参加できます!詳しい内容は現在調整中です、お楽しみに~!

※事前にコノミヤテラスで参加申し込みをお願いします。  
※当日、参加費1,000円を頂戴いたします。



「人生フルーツ」映画上映会!

高蔵寺ニュータウンに暮らす 90 歳の修一さんと 87 歳の英子さん夫婦のドキュメンタリーです。経済成長の波の中で、ふたりはニュータウンに農園と雑木林と小さな家をつくり、ゆっくりと育ててきました。時をためる暮らし…これからの未来の暮らし方が描かれた映画です。「こつこつ、ゆっくり、人生、フルーツ」

※当日、参加費を頂戴する予定です。  
※詳細はコノミヤテラスの黒板、来月号でお知らせします。



— 365 日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事 —

日々日々テラス

とても軽くなりました。

廊下の框戸の修理

ラジオ体操によく来てくださる、建具職人の方に框戸を直してもらいました!重くて開けられない日もあったのですが、これで—安心。ありがとうございました!



南花台在住 Mさん

今年の冬は、例年以上に寒く感じますが、真冬の寒さがあるからこそ、花の芽は目を覚ますそうです。古来日本では、花が咲くことを「笑う」とも言ったそうです。もうすぐ南花台でも桃の花が彩り始めますね。小さく可愛いピンク色の花は、ほんのり優しい香りを放ちます。中国では邪気を払い、不良長寿の力があるとされ、縁起の良いものとして珍重されるそうです。そんなことを思いながら、今年桃の花を楽しんでみて下さい。日も長くなってきました、春ももうそこまで来ています。

コノテラコラム

—まちの風景— 第5回

あいさつが飛び交う街

■声掛け合える関係

昨年9月から継続して行っている未来予想図づくりですが、多く出ている意見の一つに「道端で声を掛け合える街」「隣近所の顔が見える街」というものがあります。当たり前のように聞こえますが、実はなかなかできていないんですね。だから意見として出てくるわけで。僕は、田舎生まれですが、帰省すると必ず、知らない街の人が「おかえり」と声をかけてくれます。そんな環境で育ったからか、僕には自然とあいさつする癖がついてしまったのですが、そのおかげで、小さな頃から地域の方に可愛がってもらえることが多かったように思います。

■「あいさつが飛び交う街」

ただあいさつするだけでも、いろんなことにつながります。同じ趣味を持つていたとか実は同郷だったとか…。そこから友達になつて、輪が広がって、頼り頼られる関係ができていく…。あいさつにはいろんな可能性が秘められているのです。

隣近所の人の顔が見える「あいさつが飛び交う街」はこれからの南花台の未来の姿の一つではないでしょうか?

■「南花台あいさつ運動」やりませんか!

仕組みを変えたり、新しいことにチャレンジするのは時間とパワーが必要ですが、あいさつは今すぐにでも始められます。コノテラでは、どんどん皆さんにあいさつしていきたいと思えます。一緒に南花台にあいさつの文化を広げていきませんか?



○今月のひとりゴト発行者  
コノミヤテラス常駐者 関谷大志朗

買い物応援1周年円卓会議 開催しました! @コノミヤテラス 木の部屋



当日は30名以上の方が参加されました! 意見交換も弾みとても有意義な会となりました。

■1年間の振り返り  
1月21日「買い物応援1周年円卓会議」を開催しました!  
2016年の12月から現在までで合計36件の利用があり、リーダーの方が多くことや、南花台では、三丁目にお住いの方の利用が特に多いこと。また、大矢船など、他地域からの問い合わせが多いことも報告されました。  
寝屋川あいの会の三和代表からは、現在の取り組みの概要やその中で工夫や苦労話をしていただき、会場の皆さん大変感心していただきました。「利用される方の満足も重要だが、大切なのは応援側のやりたいという気持ち」と語っておられたのが印象的でした。

■買い物以外の困りごと応援も

その後の意見交換も白熱し、密度の濃い会議となりました。最後に「買い物応援以外の困りごとの応援にもチャレンジしていく」ということを全体で共有しました。今後は、暮らしの中での様々な困りごとを応援できるような仕組みづくりも行っていきます。「こんな仕組みがあればなあ」といった意見がありましたらぜひ、お聞かせください!