

コノミヤテラスからのお知らせ

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律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。9月まで、奥の部屋の利用実験を行い、利用実績をもとにルールを検討してきます！

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

Kasegu community for 3H って？

『Health』…健康仲間づくりにつながる活動

『Help』…地域の支援活動・支え合いにつながる活動

『Happy』…利他的で健全、地域の未来・次世代のための活動

どんな場所が利用できるの？



赤の部屋

緑の部屋

木の部屋はオープンスペース。占有的な活動はできません。

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。

コノミヤテラスの 2016年 9月の予定

コノミヤの
2階にあります！

少しずつですが涼しくなり、日が短くなったように感じます。最近夕日が綺麗ですね！

「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、人が協働で365日オープンの拠点を目指します！拠点はできたばかり、やり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。

□ 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。それぞれ
日時：8日（木）・20日（火）13:00-15:00

□ 介護の相談会

※介護福祉士の方が来られます。
日時：12日（月）15:30～18:00
気軽に相談ください！

□ ①姿勢カラダの歪み評価します！

②骨盤の歪み評価します！

日時：①14日・②21日 それぞれ水曜日
※柔道整復師の方が来られます。14:00-15:30
その他、カラダの痛みや不快な症状に関して気になる事は一人で悩まずに専門家にお気軽にご相談ください。

□ 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）介護+子育て相談
13:00～15:00

コノミヤテラス9月カレンダー		16 金
1 木		17 土 □ まちづくり会交流カフェ
2 金		18 日 □ 助産師による育児+進学相談（看護）
3 土		19 月 □ 食と健康の相談会
4 日 □ 助産師による育児+進学相談（看護）		20 火 □ 看護師による健康相談会
5 月 □ 食と健康の相談会		21 水 □ 姿勢・カラダの歪み評価
6 火		22 木
7 水		23 金
8 木 □ 看護師による健康相談会		24 土 □ 小さなつながりゼミ
9 金		25 日
10 土		26 月 □ すまいるルーム □ 元気体操
11 日		27 火
12 月 □ 元気体操 □ 介護の相談会		28 水
13 火 □ 社会福祉士による相談会		29 木
14 水 □ 姿勢・カラダの歪み評価		30 金
15 木		10/1 土

□ 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：4日・18日 ※助産師の方が来られます。
それぞれ日曜日 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：未定です。コノテラの黒板でお知らせします。
※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

□ 元気体操！

それぞれ月曜日
日時：12日・26日 10:00-11:00

□ 午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

□ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：26日（月）10:00～12:00

□ 小さなつながりゼミ

日時：24日（土）10:00～12:00
地域の未来を学びます！

□ 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

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.3

発行日：2016年8月21日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗 / 柴田太郎 / 中馬啓太
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.03



次、何流す？

みんな涼しいね！

全然すくえへん！

流しそ—めんやりました。

南花台西小学校跡地の様子。看護学校として生まれ変わるようになった南花台西小学校跡地。家台づくりの中で体育館横のこんもりとした小さな山は流しそめん会場に変身させてみました！西小はどんな風に「変身」するのでしょうか。楽しみです！

写真は、8/10に行ったそめん流しの様子。地域のUさんが一生懸命組んだ竹スロープで、涼しげなお昼ご飯を楽しみました。

家台づくりプロジェクト



9月3日(土)

夕方ごろから
家台のお披露目会！
会場：新ふれあいプラザ前(予定)
当日は看護学校の時計塔
の配色のアンケートも
実施予定です。
詳細は後日コノテラで。

【家台】やたい

ホーム(家)を持ち出す道具のこと。
南花台の一人一人が地域に寄り添うことを目指して、南花台全体
を思いこみず、南花台がもっと楽しくなる。

ガンガン制作中!

8月の夏休み期間を活かして、家台づくりを行っています！9月3日(土)のお披露目会に向けてチカラを合わせて一生懸命作っています。差し入れを頂いたり多くの方に気にかけていただいで、励みになっています。



咲く南花台
健康クラブ
島田病院健康講座
体験交流会！

写真は昨年度の健康講座の様子です。
参加申し込みはコノミヤテラスまで！

9/10 (土)
10:00-12:00
場所 コノミヤテラス
内容 体幹トレーニング & ウォーキング！

9/24 (土)
13:00-15:00
場所 南花台小学校体育館
内容 ウォーキング基礎編 ~正しい歩き方~
※24日は健康クラブモニターの方々と一緒に取り組みます！

健康クラブの島田病院健康講座の体験交流会を行います！気になつてらるだけど…という方は是非！

9/23(金)
18:00-20:30
たいしろうのバー開催！

いつもと違う雰囲気でお話してみませんか？

たいしろうのバー
日時：9月23日(金) 18:00-20:30
場所：コノミヤテラス 赤の部屋
コノミヤテラスに常駐している「たいしろう」と関大生で、地域の方とワイワイお話しできる場をセッティングします！(申し込み不要！)
たいしろうのバーのルール
・食事、飲み物は持ち込み形式です。交流の場を作ることが目的ですので、こちらから食事を提供することはありません。
・持って来ていただいた食事、飲み物を綺麗な食器に盛り付け、みんなで美味しくいただきます。
・お手数ですが、ゴミはお持ち帰りください。

日々日々テラス 365日

オープンコミュニティスペースの日々の出来事をお伝えします！



未来から考える
今回は…
8/27(土)
10:00~12:00
これまで3回分の振り返りを行います！
その次は…
9/24(土)
10:00~12:00



7月23日(土)の小さなつながりゼミでは、不動ヶ丘の自治会の「高齢者支援プロジェクト」と千代田小学校区みんなのまちづくり会の「買い物代行サービス」のそれぞれ代表の方をお招きし、取り組みについてお話ししていただきました。取り組み内容は決して他人事ではなく、南花台の未来を先に経験している地域の方のお話は非常にリアルでした。自分たちが住んでいる地域の抱える問題をしつかりと捉え、それに対して行動できるその勇気と行動力に感銘を受けました。(関谷) ※当日の資料の余りをテラスに置いてあります。

求ム！コノテラ通信のフォトグラファー&ライター
現在、コノテラ通信の写真撮影や文章の執筆は関西大学の学生や咲く南花台プロジェクトメンバーで行っていますが、今後1月以降を予定)は地域の方と一緒にやっていきたいと思っています。「コノテラ通信の表紙を飾りたい！」「文章を載せたい！」という方は一度コノミヤテラスまで、お問い合わせください。
フォトグラファー
・テーマを決め、それに合った表紙写真を募集します。
ライター
・テーマを決め、それに合った文章を募集します。
※経験資格不問。やってみたい方は非！

コノミヤテラスできいた地域の声
タニタの体組成計の計測データを(市役所のアドバイスで)理学療法士の方に見せています！おかげで診察がスムーズに。今では無くってはならない存在です！
健康クラブ参加者の方

グリーンカーテンのゴーヤこんなにたくさんなると思ってたわあ。よかったね！
ラジオ体操の常連さん

相談会にくる人が多くなったなあ。コノテラ通信配ってくれているからかもな！
健康相談会を開いている先生

大学生が作っていた風車の作り方を教えてもらい孫と一緒に作った。丈夫な風車だし、孫がすごく喜んでてね。あれはすごくいいね。
南花台にお住いの方

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>