

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。

コノミヤテラスの

2017 年 **5 月** の予定

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！日頃気になっ
てい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

1	月	☐ 食と健康の相談会
2	火	
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
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
9	火	
10	水	
11	木	☐ ファミサポ
12	金	
13	土	
14	日	
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

16	火	☐ 助産師による育児＋進学相談（看護）
17	水	
18	木	☐ 看護師による健康相談会
19	金	☐ 鍼灸に興味のある方へ
20	土	☐ まちづくり会交流カフェ
21	日	
22	月	☐ すまいるルーム ☐ ファミサポ
23	火	
24	水	
25	木	☐ ファミサポ
26	金	☐ たいしろうのバー
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
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

☐ **たいしろうのバー**
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 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 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！



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。

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。

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。

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。



「咲っく 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
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！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)

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っくへ電話！
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。

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)



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
と思います。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
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！今回は咲っ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。

「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。



コノミヤテラスできいた 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
んなぁ？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。

南花台にお住まい 80 代女性

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、かっていいねー。
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://nankadaai.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！