

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 **6月** の予定

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。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**
※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

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 □ コロコロテラス
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！コロコロテラス！**
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！

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 □ たいしろうのバー
7/1	土

☐ **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

☐ **たいしろうのバー**
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を行っています！
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。

コノテラ 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、
にこにこサロン・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！

ともだち集まれ
にこにこサロン
子育てわいわいルーム
すまいるルーム

6/21(水)・7/19(水)10:00-11:30 @ 南花台 UR 団地第 2 集会所 2 階
6/26(月)10:00-12:00 @ コノミヤテラス
6/28(水)・7/26(水)10:30-12:00 @ 南花台公民館
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。

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！

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！

健康 STATION

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！前号に続き咲つ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。
- ・そしてモニターさんの加入年代等は
- ・女性が圧倒的に多い
- ・日頃から健康に意識しておられる表れ
- ・年代は 60 代〜70 代
- ・この世代はどうしても健康を意識しますね

日頃から健康は気になりながら何をしたらいいのか？はつきり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。

これはコノテラ通信 5 月号で報告させて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

年代

年代	男	女
20代	1	1
30代	1	1
40代	1	1
50代	1	1
60代	13	13
70代	1	1
80代	1	1

申し込み動機

申し込み動機	数
1. 募集案内を見て	24
2. 健康の維持増進がしたい	30
3. ダイエットがしたい	10
4. 体力をアップしたい	19
5. 健診結果が気になる	5
6. 家族や身近な人のすすめ	5
7. タニタが実施するから	15
8. その他	1

「コノテラカフェ」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しませんか？
(抹茶もご用意あります。)

まちの保健室は咲つ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 時にコノテラ集合！お昼ご飯等は持参！

テラスの本棚 彩ってみませんか？
置きたい本 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！

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、コノテラ通信の写真撮影や執筆は、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

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

咲つく南花台って？

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

咲つく南花台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！

咲つく南花台HP

南花台ってどんな街？

おしえて南花台 ⇄ ココ！