

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 テラス



今年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用方のアイデアをご紹介します!



お菓子を入れておくのに、ぴったりの様子! お菓子が美味しそうに見えますね!



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!

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

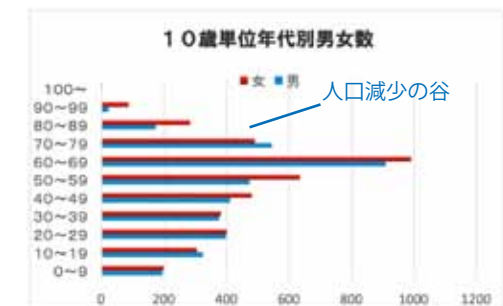


図2: 南花台における世代と男女の人口グラフ

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には励んでいます。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!