

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

コノミヤテラスの
2018年 **4月** の予定

コノミヤの2階にあります！
少しずつ暖かくなってきて、花の蕾や新芽が見られるようになってきましたね！

「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

気軽に相談ください！
※介護福祉士の方が来られます。
日時：14日(土) 13:00-18:00

□看護師による健康相談会

日時：9日(月) 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。
今月はお休みです。

□「人生フルーツ」上映会！

日時：8日(日) 10:30~12:30 コノテラ
14:00~16:00 三日月市民ホール
午前・午後の部選べます！問合せはコノテラまで！

コノミヤテラス4月カレンダー

1	日	
2	月	□ふれあいテラス 買い物応援
3	火	□助産師による健康相談会
4	水	
5	木	買い物応援
6	金	
7	土	
8	日	□「人生フルーツ」上映会
9	月	□元気体操 □コノテラカフェ □看護師による健康相談会 買い物応援
10	火	
11	水	
12	木	□ふれあいテラス 買い物応援
13	金	
14	土	□介護の相談会
15	日	

□助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。
日時：3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：20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：16日(月) 10:00~12:00

□まちづくり会の交流カフェ

日時：21日(土) 10:00~12:00

□ふれあいテラス

各日
毎月4回 月・木曜日 10:00-16:00
2・16日(月)、12・26日(木)
未就学児とその保護者の憩いの場です！

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。

16月

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

17火

18水

19木

20金

21土

22日

23月

24火

25水

26木

27金

28土

29日

30月

5/1火

□にここサロン 隔月第4月曜

日時：23日(月) 10:00~12:00

□コノテラカフェ

日時：9・16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：9日・16日(月) 10:00-11:00
テラスの前で元気に体操！どなたでも参加できます！

NEW! 毎回テーマを決めることになりました！

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：2018年3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 4月号 vol.22



春の訪れ

これは南花台第10公園内の遊具付近の写真です。此処には紅梅・白梅が有り、毎年この地域で一番早く開花します。この冬は例年になく厳しい寒波が日々続きましたが、その影響もなく今年も綺麗に開花しました。ほのかに漂う梅花の香りと陽光に花咲く春の訪れを感じました。

街の中の少し高台になっているようなところから眺めると、白や赤の花が咲いているのがわかります。

コノミヤテラスで調印式を行いました！

南花台地区「丘の生活拠点」に関するまちづくり連携



左から、大阪府政策企画部長 山口氏、関西大学学長 芝井氏、河内長野市長 島田氏、UR都市機構 理事・西日本支社長 西村氏

■皆さんの意見をコノミヤテラスまで！
ますますいろんなことが動いていきそうな南花台ですが、地域にお住いの方々がどんな想いを持ってもらえるかとても気になっています。「こんなことに困っている」「こんなまちになればいい」「こんなことをしてみたい」…といった皆さんの意見をぜひ、コノミヤテラス常駐スタッフ、もしくは、テラス前に意見箱を設置しますのでそちらまでどしどしお寄せください！自分たちの街を自分たちでより良くしませんか？



当日はたくさんの報道関係者が来られ、注目度の高さが伺えました。



ラジオ体操にも参加していただきました！



学生もお手伝いお疲れ様でした！

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！今回はモニター全員集合！の様子をお届け！

健康クラブモニター全員集合！開催しました！

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！を行いました！まず、1年間の振り返りとして体組成計測定データ推移についてお話ししました。健康モニターの方は**筋肉量が増えている**ことがわかってきました。錦秀会看護専門学校の先生のお話では看護学校の様子も紹介しながらのお話で、皆さん興味津々でした。**歩数ランキング表彰も行いました！**2017年9月～2018年1月までの5ヶ月間で最も歩かれた方の歩数合計は、なんと「**1,798,134歩**」！お仕事でよく歩かれるとのことでしたが、1日約12,000歩平均して歩かれていることになります。すごい！「来年度はどんなことをするの？」とよく尋ねられるのですが、現在企画中ですので、もう少しお待ちください！もちろん、ご意見もお待ちしております！！



山田先生の発表！



みんなで元気体操！



みんなで表彰式！

—いろいろやってます。—

コノミヤテラスの予定表

「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」

※参加費は700円です。(18歳以下は無料)

※午前の部、午後の部選んでいただけます。場所が違うのでご注意ください。

※午前の部は定員がありますので、コノミヤテラスで受付しています。



4/8(日)

午前の部

10:30-12:30

@コノテラ

午後の部

14:00-16:00

@三日市

市民ホール

— 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

卒業生を送る会

お兄さんお姉さんありがとうの会

3/10(土)にありがとうの会を開催しました！62の方にご参加いただき、関西大学の卒業生たちをみんなで送り出しました。新しいメンバーも顔を出してくれました！



南花台在住

Mさん

あなたにとって幸せって何ですか？
好きな人と居るだけで
好きな物があるだけで
それだけで幸せ
当たり前の中に隠れていて
見逃していること
当たり前すぎて
わすれられていくこと
大好きなあの人の
大切なあの人の
いつもありがとう
気づかずにごめんね
大好きだよ
大切にすること
そんなことが言えたらいいな
と思ったら春の始まりです。

コノテラコラム

「まちの風景」

第6回

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

次回開催日程調整中です！

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5

”コノミヤテラスの ゆる〜い卒業”

毎年恒例のありがとうの会があり、出会いと別れの季節だなと感じるのですが、コノミヤテラスでは、「ゆる〜い卒業」があると僕は思っています。よくテラスに遊びに来ていた子供達は、理由はいくらだと思いますが、学年が上がるにつれて来る回数が減っていくのですが事あるごとにひょっこり来てくれます。それをゆる〜い卒業と呼んでいるわけです。そんなときいつも、彼女彼女が帰ってこれる場所として、いつまでもコノテラと活動を続けていたいなと思うのです。

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>

