

コノミヤテラスの

2019 年

6 月

の予定

コノミヤの

2階にあります！

「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！

生活応援実験継続中！

費用：1時間 800円 ※内容要相談

問合せ：080-4982-9349

(電話受付10:00-16:00)

※まずは、お気軽にご相談ください！

ふれあいテラス

日時：3・17日(月)、13・27日(木)

月 or 木曜日 10:00-16:00

未就学児とその保護者の憩いの場です！

にこにこサロン

毎月第4月曜

日時：24日(月) 10:00～12:00

どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

小さな月イチ音楽会

毎月第2日曜

日時：9日(日) 10:00～10:30

みんなで音楽鑑賞会！

〇〇さんのバー

日時：22日(土) 10:00～12:00

どなたでも参加できる持ち寄りご飯会！

南花台の未来を考える住民集会

日時：15日(土) 10:00～12:00

南花台の未来について話し合う場です！

コノミヤテラスの貸し部屋利用案内

コノミヤテラスは自立した運営体制をめざし、実験的な取り組みを行っています。現在、貸し部屋事業を行っており、**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。ご理解ご協力のほどお願いいたします。**

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：1時間1コマとして利用可

料 金：1時間1人あたり100円

※ワークショップ等の利用については別途お問い合わせください

赤の部屋

緑の部屋

コノミヤテラスの内部

健康に関する相談聞きます！

地域在住の健康に関する専門知識を持った**健康スタッフ**の方々が、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！

健康スタッフはこんな方々！

- ・看護師さん
- ・管理栄養士さん
- ・社会福祉士さん
- ・介護福祉士さん
- ・鍼灸師さん
- ・歯科衛生士さん
- ・薬剤師さん
- ・体操の先生

コノミヤテラスに来ていただければご紹介も出来ますし、コノテラカフェにはスタッフの方々も来られますので、まずは気軽にお話ししてもらえればと思います！

介護の相談会

※介護福祉士の方が来られます。

日時：10日(月) 16:00～18:00

看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。

日時：19日(水) 13:00～15:00

元気体操！

初参加も大歓迎！

日時：10・17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！

コノテラカフェ

日時：10・17日(月) 11:00-12:00

100円コーヒー飲みながら気軽にお話し！

10日はケアマネージャーさんが、17日は社会福祉士さんと管理栄養士さんが来られます。

コノミヤテラス

6月カレンダー

|     |   |                                                                       |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------|
| 1   | 土 |                                                                       |
| 2   | 日 |                                                                       |
| 3   | 月 | ☐ふれあいテラス 買い物応援                                                        |
| 4   | 火 |                                                                       |
| 5   | 水 |                                                                       |
| 6   | 木 | 買い物応援                                                                 |
| 7   | 金 |                                                                       |
| 8   | 土 |                                                                       |
| 9   | 日 | ☐小さな月イチ音楽会                                                            |
| 10  | 月 | ☐元気体操 ☐コノテラカフェ<br>☐介護の相談会 買い物応援                                       |
| 11  | 火 |                                                                       |
| 12  | 水 |                                                                       |
| 13  | 木 | ☐ふれあいテラス 買い物応援                                                        |
| 14  | 金 |                                                                       |
| 15  | 土 | ☐南花台の未来を考える住民集会                                                       |
| 16  | 日 |                                                                       |
| 17  | 月 | ☐元気体操 ☐コノテラカフェ<br>☐ふれあいテラス<br>☐食と健康のお話(管理栄養士さん)<br>☐社会福祉士による相談会 買い物応援 |
| 18  | 火 |                                                                       |
| 19  | 水 | ☐看護師による健康相談会                                                          |
| 20  | 木 | 買い物応援                                                                 |
| 21  | 金 |                                                                       |
| 22  | 土 | ☐〇〇さんのバー                                                              |
| 23  | 日 |                                                                       |
| 24  | 月 | ☐にこにこサロン 買い物応援                                                        |
| 25  | 火 |                                                                       |
| 26  | 水 |                                                                       |
| 27  | 木 | ☐ふれあいテラス 買い物応援                                                        |
| 28  | 金 |                                                                       |
| 29  | 土 |                                                                       |
| 30  | 日 |                                                                       |
| 7/1 | 月 |                                                                       |

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.35

発行日：2019年4月22日

発行元：コノミヤテラス運営研究会

編集：関谷大志朗、住民フォトグラフアーTさん

住民ライター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

6月号

vol.36

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。

5月の空

春霞の空から五月晴れの空へ

季節が移り変わり

新緑の香りを乗せた風が通り抜ける

吸い込まれそうになるほどに澄みきった青空が

ただ、そこに在る

新しい時代を祝うかの様に

## 「寝たきりにならないために!」が開催されました!



当日の健康講座の様子 コノミヤテラスが人でぎゅうぎゅうに。



受付も大忙しでした。



学生は測定を担当!



先生が測定結果を解説してくれました。

■大切なのは、日々の暮らしの心掛け  
測定・体操のあとは、学生による「転倒しにくい身体をつくるには?」「転倒しやすい【ぬかづけ】ってどんな場所?」というお話がありました。【ぬかづけ】とは転倒しやすい場所の頭文字を取ったもので、例えば「ぬ」は「ぬれた場所」。他の文字は皆さん想像してみてください!そういった転倒しやすい場所に注意を払うこと、合わせて、食事・栄養バランスを考え、日々の暮らしを充実させていくことが、当たり前のことですが、大切だというお話でした。

■身体を支える筋肉のひとつ  
骨密度、足指筋力測定では、写真のように学生が受付、測定を行い、3人の先生方が、測定結果について解説を行なってくれました。足指筋力とは文字通り足の指の筋力のこと、身体を支える重要な筋肉のこと。なかなか測定できる機会がないので、参加者の皆さんも興味津々。骨密度の測定結果も合わせて「思っていたより低いなあ」と感じた方も多かったようです。

■寝たきりにならないために  
5月13日(月)に摂南大学薬学部による「寝たきりにならないために!」転倒・骨折の予防」を開催!  
・骨密度、足指筋力測定  
・元気体操  
・学生による健康講座  
の3つのプログラムを行い、延べ100人の方が参加されました。普段は健康の取り組みに男性参加者が少ないのですが、男性もかなり参加されていたのが印象的でした。

## 「生活応援サポーター説明会」開催しました!

5/14(火) コノミヤテラスで「生活応援サポーター説明会」を開催し、これまでの活動の振り返りと新たなメンバーの募集を行いました。今、困っていないくても **10年後 20年後を見据えて**生活応援の仕組みを作っていくこと、**地域内での支え合いの活動**であることを再確認しました。

**サポーター募集は随時行なっています!**詳しくはサポーターやコノミヤテラスまでお問い合わせください!



サポーター説明会の様子

## 南花台の未来を考える 「咲っく南花台住民集会」継続開催します。

咲っく南花台住民集会は、**地域の未来について意見交換**を行う場です。今後は**毎月第2土曜**に開催します(6月は第3土曜)。もちろん日常的にコノミヤテラスでもお話ししていただけますが、**いろんな人がいる場で意見交換を行うと新しい意見が見えてきたりするもの**だと思いますので、ぜひご参加ください!



2019年度第2回  
**6/15(土)**  
10:00-12:00  
コノミヤテラス前

2019年度第3回  
**7/13(土)**  
10:00-12:00  
コノミヤテラス前

— 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

### 小さな月イチ音楽会!

5/12・19(日) **小さな音楽会**を開催!今回はピアノの演奏と昭和歌謡デュオによる歌唱が行われました。**6月はピアノ演奏の予定です!**観覧無料です。どなたでもふらっとお立ち寄りください!

日程: 6/9(日) 10:00 から 30分程度

毎月第2日曜日開催

場所: コノミヤテラス黒板前

※出演者も募集しています。出演料は1組200円です希望者はコノミヤテラスまで。



2019年度第2回  
**6/9(日)**  
10:00-10:30  
コノミヤテラス前

クラシック音楽をみんなで聴きました!

## コノテラ掲示板

### 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は **6/28 8/30** ともに金曜日!お楽しみに!

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!詳細は**咲っく南花台HP**や**facebookページ**を見よう!HPでは各店舗の情報も随時更新しています。

### リサイクルマーケット & ママさんたちのマーケットも同時開催!

プレミアムフライデーに合わせ、コノミヤテラスの前では、事業者の会による「リサイクルマーケット」と地域にお住いの「ママさんたちのマーケット」(手作り雑貨やワークショップ等)を開催しています!子供連れのものを多く扱っていて、ママさんたちやお孫さんを連れておばあちゃんと一緒にきていたりいろんな方が来られています。ぜひ、お越しください!

### 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>

