

■クルクル 定時定ルート 運行中です!

- 【運行日】 **運行曜日が変わりました**  
 9/6 から毎週金曜日 (年末年始を除く)  
 ※警報発令時は休止します。荒天 (雷・雪) の場合は 運行を見合わせる場合があります。
- 【利用料金】 **無料**
- 【運行時間】 10:00~14:00  
 ※細かな運行時間は時刻表をご確認ください。
- 【利用方法】 定時定ルート走行のため、予約の必要はありません。  
 ※時刻表・走行ルートは受付拠点、コノミヤテラスに掲示・配布しています。



クルクル運営スタッフ  
募集中です!

「クルクル」は、地域にお住いの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約受付、広報などさまざまな役割があります。参加したい! 詳しく話を聞きたい! という方は、河内長野市社会福祉協議会 (0721-65-0133) までご連絡ください。

コノミヤテラスの

2024年 **10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! いろんな団体や人が、関わる場所です! 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!

コノミヤテラスについて

- オープン時間: 10:00-17:00 を基本とする (不定期で休館している場合があります。)
- 部屋の貸出し: お問い合わせください  
 飲食も可能です。その他の利用等はご相談ください! メールでも可能です。
- メール: [konomiya.terrace@gmail.com](mailto:konomiya.terrace@gmail.com)

- 歌声テラス 参加費: 200円  
 日時: 28日(月) 14:00~16:00  
 ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です!
- まちづくり会交流カフェ  
 日時: 19日(土) 10:00~11:00  
 コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です!
- ピラティス教室  
 日時: 基本毎週 水曜 10:10~  
 要申込。080-1403-4031 (山中さん)  
 詳細はコノテラ前黒板をご確認ください。

- スペランツァ大阪の試合をパブリックビューイングします!  
 日時: 6日(日) 13:00~15:00  
 20日(日) 13:00~15:00  
 どなたでも参加可能です!

| コノミヤテラス10月カレンダー |  | 16 水 | □ピラティス教室   |
|-----------------|--|------|--|
| 1 火             |  | 17 木 | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス                       |
| 2 水             | □ピラティス教室                                 | 18 金 | □クルクル(定時定ルート)<br>□コノテラカフェ                          |
| 3 木             | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス             | 19 土 | □まちづくり会交流カフェ                                       |
| 4 金             | □クルクル(定時定ルート)                            | 20 日 | □にこにこサロン<br>□スペランツァ大阪パブリックビューイング                   |
| 5 土             |  | 21 月 | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス                       |
| 6 日             | □スペランツァ大阪パブリックビューイング                     | 22 火 | □ごほんや day 南花台                                      |
| 7 月             | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス<br>□コノテラカフェ | 23 水 | □ピラティス教室   |
| 8 火             |  | 24 木 | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス                       |
| 9 水             | □ピラティス教室                                 | 25 金 | □クルクル(定時定ルート)                                      |
| 10 木            | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス             | 26 土 |  |
| 11 金            | □コノテラカフェ<br>□クルクル(定時定ルート)                | 27 日 |  |
| 12 土            | □大阪大谷大学ロコモ度テスト                           | 28 月 | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス<br>□コノテラカフェ<br>□歌声テラス |
| 13 日            | □ウクレレ教室                                  | 29 火 |  |
| 14 月            | □スポーツの日<br>□クルクル(乗降ポイント間送迎)              | 30 水 | □ピラティス教室   |
| 15 火            |  | 31 木 | □クルクル(乗降ポイント間送迎)<br>□ふれあいテラス                       |

- ふれあいテラス 10:00-12:00  
 日時: 基本 毎週 月・木曜日 (祝日は休み)  
 コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場
- にこにこサロン 毎月第3日曜  
 日時: 20日(日) 10:00~12:00  
 どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場!
- ウクレレ教室  
 日時: 13日(日) 11:00~13:00  
 要申込み。コノテラ前黒板をご確認ください。
- ごほんや day 南花台  
 日時: 22日(火) 17:30~18:30  
 場所: UR 南花台団地第一集会所  
 ※要予約 社協にて電話受付 (15日受付開始)  
 詳細はコノテラ前黒板をご確認ください  
 月に一回、笑顔を交わし合いながら楽しく手づくりカレーを食べる交流の場です!

- 歩こう会 事前申し込み制です。  
 日時: 黒板掲示! テラス前黒板要確認

- コノテラカフェ 各日 10:00-13:00  
 日時: 7・28日(月)  
 11・18日(金)  
 10時のラジオ体操後に、のんびりお話しできるカフェです! お気軽にお越しください!

コノミヤテラス  
 住所: 南花台3丁目6-10 コノミヤ南花台店2階  
 コノテラ通信 10月号 vol.87  
 発行日: 2024年9月24日  
 発行元: コノミヤテラス運営研究会  
 編集: 関谷大志朗  
 問合せ: [konomiya.terrace@gmail.com](mailto:konomiya.terrace@gmail.com)

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

10月号  
vol.87

クルクル  
テクテク  
NANKADAI  
南花台  
河内長野市  
「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ

## 待ち遠しい秋の空

コノミヤテラスでは  
毎朝 10時にラジオ体操を行っている

「暑いね~」  
 「うちはクーラーつけっぱなし!」  
 酷暑のなか何度も聞いた言葉が  
 「ちょっと過ごしやすいね」  
 「網戸で風が抜けるよ」  
 に変わってきた

今年の秋は長いか短いか・・・  
 早く夕日が綺麗な空になってほしい



—鋭意企画準備中です！—

## いろいろな大学の学生がコノミヤテラスに来ています！

### 大学生が南花台を舞台にいろいろ企画中・・・!?

現在、**関西大学**や**大阪大谷大学**の学生が、南花台のまちで活動するためにコノミヤテラスに来てます。見かけたら、ぜひ、南花台のお話をあげてください！そのお話が、学生たちの道標になります！**11月ごろから、様々な企画を実施できるよう、現在鋭意準備中**です！ご迷惑かけることもあるかもしれませんが、あたたかい応援よろしくお祈いします！



よろしくお祈いします！

—定期的なロコモ度の測定やってみませんか？—

## 大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ロコモ度テスト」測定会実施します！

### 定期的なロコモ度の測定をやってみませんか？

**大阪大谷大学の伊藤先生と大学生たちによるロコモ度テストを実施します！**今回の測定会では、身体の高さ（身長）や重さ（体重）だけでなく、**身体の中身（体脂肪率や筋肉量）、歩行能力（2ステップテスト）、立ち上がり能力（立ち上がりテスト）**を測定します。また、25問の質問からなるロコモ25シートに記入していただき、**総合的なロコモ度を判定**します。得られたデータは、後日まとめたものをお渡しします。**測定会を通して、自分の身体の状態について考えてみませんか？参加希望の方は、下記申し込み用紙で申し込みをお願いします！**

※大阪大谷大学の伊藤知之の研究室では、研究活動として、定期的なロコモ度テストを実施することの有用性とそれに関する運動変容を調査を実施しています。本測定会はその一環として実施するものです。ぜひ、ご協力お願いいたします。  
※測定会は3ヶ月に1回程度を予定しています。1回あたり1時間程度になります。  
※運動を伴う測定になりますので、心配な方は、かかりつけ医等にご相談の上で、ご参加お願いいたします。

### ロコモとは？

人間が、立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕事全体（骨、関節、筋肉、神経など）を運動器といいます。この**運動器の機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」**といいます。ロコモ状態になると、自分の足で歩くことができなくなったり、寝たきりの状態や要介護となる危険があります。



キリトリ線 ✂

## 10/12 (土) ロコモ度テスト測定会申し込み

お名前

参加希望時間

①10:00~11:00

希望の時間に○をつけてください。

②13:00~14:00

提出はコノミヤテラスの入り口近くの**赤いポスト**をお願いします！

連絡先 (tel)

日程変更等がない限りは特にご連絡しませんので、申し込んだ日時でお越しください。

### ロコモ度テスト測定会

# 10/12 (土)

①10:00~11:00

②13:00~14:00

場所：コノミヤテラス  
下記申し込み用紙にて申し込みをお願いします。

—大盛況でした！—

## コノテラで「こどもまつり」開催しました！

9/15 (日) に、普段コノミヤテラスの黄色の部屋を使って、子育てサロンを運営しているボランティアのみなさんが、**コノテラでこどもまつり**を開催しました！黄色の部屋だけでなく、木の部屋も活用しコノミヤテラス全体が祭り会場となりました。当日は、**ブラレールや缶バッチづくり、魚すくい、バルーンアートなどの遊びを実施し、なんと親子合わせて約120人もの方が参加されました！**ほんとうに大盛況で、運営側も大満足の1日となりました！



—毎月数名紹介していきます！—

## スペランツァ大阪選手紹介！



スペランツァ大阪 HP

新しく選手が2名加入！



9 武田 菜々子

菜々子は面白いキャラでやっていますが、意外と真面目でチームの事を誰よりも愛せる人です！足首が太くて頼もしい身体をしています！

唯一の同期ですごく仲良いです！サッカーでも息が合うように頑張っていきます！

(文：27 番 上田選手)



27 上田 桃

唯一の同い年です！特徴はくるくる天然パーマです！移籍してきて1週間でムードメーカーになってます！あと声がデカくてすぐどこにいるかわかります！tutti というブランドをやってるのでみなさん調べてみてください！めっちゃめちゃ可愛いです！何かは調べてからのお楽しみです！

24歳のももちゃんをよろしくお祈いします！

(文：9 番 武田選手)

今後のパブリックビューイングの予定 会場：コノミヤテラス

10/6(日) 13:00 VS オルカ鴨川FC

10/20(日) 13:00 VS ニッパツ横浜FCシーガルズ

※アウェイの試合の際に実施します。ホームの試合についてはHPなどで日程表ご確認ください。

## コノテラ掲示板

咲っく南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

# 10/25 (金) ~11/1 (金)

開催します！

隔月開催の南花台プレミアム企画！お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す！

詳細は、配布チラシや咲っく南花台HPをチェック！各店舗の情報も随時更新しています。

## コノテラ通信配布ボランティアメンバー募集中！

月に一回、100部程度コノテラ通信を配布して下さるボランティアメンバーを募集しています！お問い合わせは、直接コノミヤテラスへ、もしくは、表面下部のメールアドレスまでご連絡ください！

## モックルコミュニティバス「地域拠点循環バス」の実証ルートの実証について

10/1~11/29までの期間、市の新たな賑わい拠点である道の駅や商業地、市役所、鉄道駅、南部団地を結ぶ新ルートでバスの実証運行が実施されるそうです。三日月町駅から河内長野駅の間を南花台やくろまろの郷、図書館や市役所を通るルートになります。同時期に、鉄道・バス共通のデジタル乗車券「河内長野デジタルきっぷ」の導入実験も実施されるそうです。詳しくはコノミヤテラス黒板に掲示しているポスターや市の広報誌の令和6年10月号をご確認ください！

## 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>

