

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
2017年10月の予定

秋祭りの季節。南花台でも周辺地域でもいろんなお祭りが展開され、ワクワクしますね！

「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：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：16日(月) 13:00~18:00

□看護師による健康相談会

日時：3日(火) 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。
日時：9日(月) 介護+子育て相談 11:00-12:00

□コノテラカフェ

日時：9日・16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10月カレンダー

1	日	
2	月	□ふれあいテラス 買い物応援
3	火	□看護師による健康相談会
4	水	
5	木	買い物応援
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	□秋分の日 □社会福祉士による相談会 □元気体操 □コノテラカフェ 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	
15	日	

□助産師による健康相談 それぞれ

※助産師の方が来られます。 10:00-13:00
日時：今月はお休みです。

□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：20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：16日(月) 10:00-12:00

□ふれあいテラス

毎月第2・4週の月・木曜日
各日 10:00-16:00

2日・16日(月)、12日・26日(木)

未就学児とその保護者が憩いの場です！

16	月	□元気体操 □コノテラカフェ □食と健康の相談会 □ふれあいテラス □在宅の介護のこと □介護の相談会 買い物応援
17	火	
18	水	
19	木	買い物応援
20	金	□鍼灸に興味のある方へ
21	土	□まちづくり会交流カフェ □たいしろうのバー
22	日	
23	月	□にこにこサロン 買い物応援
24	火	
25	水	
26	木	□ふれあいテラス 買い物応援
27	金	○プレミアムフライデー
28	土	
29	日	
30	月	買い物応援
31	火	

□にこにこサロン 隔月第4月曜

日時：23日(月) 10:00~12:00

□まちづくり会交流カフェ

日時：21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：21日(土) 18:00-20:00
持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

□元気体操！ 初参加也大歓迎！

日時：9日・16日(月) 10:00-11:00

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 10月号 vol.16
発行日：2017年9月15日

発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗、倉本義己
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 10月号 vol.16



緑の深さ

滝畑ダムその奥にある「大滝」に行きました。南花台からほんの少し車を走らせると、写真のような風景の場所にたどり着きます。いろんな性質の場所があるまちは、楽しく暮らし続けられるそうです。南花台も外に目を向けると、いろんな暮らし方のイメージが湧いてきます。

歩こう会で訪れた大滝の様子。まだ夏日でしたが山に入ると半袖だと肌寒いくらい涼しかったです。

「みんなのひとりゴト」ーここは、南花台に関わる人々が「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な『ひとりゴト』をつぶやくコーナーです。

■にぎやかさのある団地
団地内にある花壇はいつも誰かの手入れがあり、緑道を歩いていて楽しくなる仕掛けだなと思います。
普段歩く団地のいたるところが、季節感豊かな園芸スペースやほっこり休憩できる地域の庭として使っていたら、みんなに愛される場所になるのではないのでしょうか？団地に豊かな暮らしが広がっていきそうです。



▲ こんな風景が広がっていけばまちはもっと楽しくなるはず。



▲ 豊かな自然のオープンスペース。



南花台団地の航空写真

▲ 大きな庭のように、まちの中で緑が広がる。

■まちなかにある大きな庭
秋も近づき、外に出るのが気持ちよくなってきました。
そんな涼しくなる南花台の「外」特に団地に着目したひとりゴトです。
団地の住棟は日照に配慮した配置計画をとっており、住棟間にゆとりを持った配置となっています。そこには芝生や植栽、公園など豊かな緑の空間があります。この空間は、南花台地域の大きな財産なのではないでしょうか？

おおきな庭を地域がもつ。

○今月のひとりゴト発言者○
関西大学建築学科修士2年 倉本義己

未来の住まいを考える 住まいのゼミ＋住まいの相談会スタート!



第1回目
「住まい
空き地の状況」

9/28
(木)
14:00~

第2回目
「空き家の発生と
住まいの引継ぎ」

10/26
(木)
14:00~

第3回目
「住まいの
活用と管理」

11/30
(木)
14:00~

(株)アーバンリバースの太田さん(まちづくり事業・マンション再生コーディネーター)に来ていただき、今後、南花台で増えてくるであろう空き地空き家について利活用や管理・相続などについての簡単なセミナー(住まいのゼミ)を開催します!また、ワークショップを交えた相談会を行い、現在どういったことに困っているのかニーズを探りながら、相談にもお応えします!

参加無料!お気軽にご参加ください!それぞれコノミヤテラスで行います!この日以外でも常駐の関西大学の学生も相談受付します!

コノテラ緑の部屋で… 「ふれあいテラス」やってます!

7月からコノミヤテラス(緑の部屋)で、未就学児とその保護者の憩いの場「ふれあいテラス」が始まりました!おもちゃや絵本・紙芝居も用意してますので、気軽に立ち寄ってみてくださいね!

10月は…それぞれ 10:00-16:00
2日・16日(月)、12日・26日(木)



絵本やおもちゃを
準備してます!

コノテラ通信の… 配布メンバー募集します!

地域の方や学生で配布を続けてきたコノテラ通信ですが、今回正式にコノテラ通信の配布メンバーを募集します!毎月配布メンバーでの交流会を企画したいと思います。詳細は下記です!ご希望の方は常駐者にお伝えください!配布範囲や時間もご相談ください。

- ☐ 期間: 毎月 15 日～月末
☐ 範囲: 南花台
※丁にもよりますが、一丁の範囲配るのに 2 時間程度かかります。
- ☐ 応募方法:
コノミヤテラスまで
直接お越しください!

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!

本号では今年度の健康クラブでの取り組みを少しご紹介!

今年度の 健康クラブ本格始動!



ノルディックウォークの講習会!



大阪大谷大学の学生にも南花台の活動を説明!

健康クラブの新規・継続申し込み受付は
コノミヤテラスで行っています!!!

■ 10・11・12 月の予定

モニター限定!

10月3日(火) 16:00～18:00
ノルディックウォーキングの効果と実践方法
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

10月14日(土) 10:30～12:00
膝痛予防トレーニング
@コノミヤテラス(島田病院)

11月7日(火) 16:00～18:00
ノルディックウォーキングの効果と実践方法
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

11月25日(土) 10:30～12:00
腰痛予防トレーニング
@コノミヤテラス(島田病院)

12月2日(土) 10:30～12:00
正しい姿勢講座
@コノミヤテラス(島田病院)

以降の予定は次号のコノテラ通信で!

ー 365 日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事ー

日々日々テラス

大阪大谷大学開発!

ハルカス体操を体験しました!

大阪大谷大学の学生が講師となり、あべのハルカスで働く人のために開発されたハルカス体操を体験しました!ラジオ体操よりハードな体操なのですが、「ひとりではできないけど、みんなでやったら楽しいね!」と皆さん汗だくになりながらも楽しみました!



いろんな生地を配布してます。

地域の方からたくさんの生地の寄付がありました。10 月中は配布する予定です。興味ある方はテラスまで遊びに来てくださいね!無料で配布してます!

健康クラブの住民自主活動!

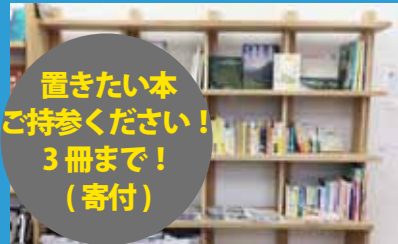
歩こう会に参加しました!

今回で 13 回目になる「歩こう会」。今回は滝畑ダムの奥まで数力所の滝を見に行きました。総歩行距離 13.5km みなさん汗だくでしたが、「みんなで歩くと苦にならない、あっという間です!」と楽しく歩かれているのが印象的でした。毎回コノテラ黒板で告知してますので、チェックしてみてくださいね!



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
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?

車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには2台車椅子があります。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 始まりました!

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」を開催します!様々なお店がこの日限りの限定企画を展開してます!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!

プレミアムフライデー BOX

プレミアムフライデーの地域商品券応募BOXをコノテラ黒板横に設置しました!どしどし応募してください!

南花台の未来予想図作り

南花台の未来予想図を描いていくプロジェクトです!様々な世代や団体を対象にワークショップを行い、日常的にコノミヤテラスでもお話を聞いています。未来予想図は、今後の指針とします!みなさんの想いをお聞かせてください!

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>

