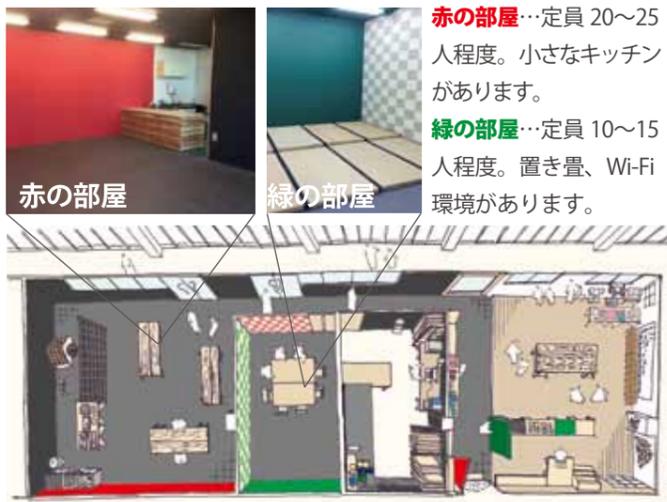


## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

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 12月号 vol.18

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

## 2017年 12月の予定

12/31(日)はコノミヤテラス大掃除します！  
 お手伝いをお願いします！

「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！

### 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：11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：11日(月)13:00~18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：5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：11日(月)介護+子育て相談  
 11:00-12:00

### □ コノテラ大掃除大会！

日時：31日(日) 13:00-16:00  
 新年を迎える前にコノミヤテラスの大掃除！

コノミヤテラス12月カレンダー		16 土	□ たいしろうのバー
1 金		17 日	
2 土		18 月	□ にここサロン □ ふれあいテラス 買い物応援
3 日		19 火	□ 助産師による健康相談会
4 月	□ ふれあいテラス 買い物応援	20 水	
5 火	□ 看護師による健康相談会	21 木	□ ふれあいテラス 買い物応援
6 水		22 金	○ プレミアムフライデー
7 木	□ ふれあいテラス 買い物応援	23 土	
8 金		24 日	
9 土		25 月	□ 元気体操 □ コノテラカフェ 買い物応援
10 日		26 火	
11 月	□ 社会福祉士による相談会 □ 介護の相談会 □ 在宅の介護のこと □ 食と健康の相談会 □ コノテラカフェ □ 元気体操 買い物応援	27 水	
12 火		28 木	□ 買い物応援
13 水		29 金	
14 木	□ 買い物応援	30 土	
15 金	□ 鍼灸に興味のある方へ	31 日	□ コノテラ大掃除大会！

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：19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：15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：11日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 4日・18日(月)、7日・21日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ にここサロン 隔月第4月曜

日時：18日(月)10:00~12:00

### □ たいしろうのバー

日時：16日(土) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のびん会！楽しく食べましょう！

### □ コノテラカフェ

日時：11日・25日(月) 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！？

### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：11日・25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 12月号 vol.18  
 発行日：2017年11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、住民ライターMさん  
 住民フォトグラファーT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)

## 色鮮やかな南花台

この町の歩道や土手には、色々な樹々が植栽されており、四季折々に人々の目を潤しています。中でも目を引くのは、南花台本通りのイチョウ並木と、UR団地の桜です。今年も秋の深まりと共に、紅葉したイチョウの黄色と桜の赤色が調和し、この通りを色鮮やかに彩りました。落葉すれば季節の変わり目と、冬の訪れを感じます。落葉すれば清掃は大変ですが、春は桜花・秋は紅葉と、人々の心を癒す貴重な存在です。

今月号Tさんの写真。看護専門学校に変わってからこの景色が好きになった人が増えたそうです。

もつと欲張れば、商店やカフェ、病院などとにかくごちゃ混ぜに。多世代で交流できる場と機会も欲しいなあ…。

一人暮らしの若者も、若い子育て夫婦も孫がいるお年寄りの方も…暮らしやすい住居形式を選べる、つまり、多種多様な住居形式の建物がごちゃ混ぜになった地域になればいいなと思います。どの世代にとっても魅力的な住居があり、住居は違えど親族みんなが同じ地域内に住んでいる…地域の中で住み替えることができるようになれば、そのまちは持続的になり、暮らしも安心で楽しいものになるのではないのでしょうか？

■ニュータウンの抱える問題

「子供も独り立ちしたし、家や庭の管理が大変になってきた。大きな戸建から小さなマンションに引っ越したいけど…」

同じ住居形式の建物で構成されるニュータウンでは、ライフステージ合わせ引っ越そうと思うと、地域外に求めるしかなく、結果として人口が減ってしまうという問題が起きています。南花台は分譲も賃貸も戸建もマンションも混ぜていますが、今後、同様の問題が起こるかもしれません。

■多種多様な住居形式が混在した地域に

一人暮らしの若者も、若い子育て夫婦も孫がいるお年寄りの方も…暮らしやすい住居形式を選べる、つまり、多種多様な住居形式の建物がごちゃ混ぜになった地域になればいいなと思います。どの世代にとっても魅力的な住居があり、住居は違えど親族みんなが同じ地域内に住んでいる…地域の中で住み替えることができるようになれば、そのまちは持続的になり、暮らしも安心で楽しいものになるのではないのでしょうか？

住み替えられる地域に。

○今月のひとりゴト発言者○  
コノミヤテラス 関谷大志朗



▲ 多種多様な住居、お店、広場…それらが複層的混ざるとおもしろそうじゃないですか？



▲ 同じ住居形式の建物が集まっている

— 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

コノミヤテラス監修！  
事業者の会の掲示板ができました！

コノミヤ南花台店の1Fに、咲く南花台事業者の会の掲示板ができました。掲示板の機能+魅力ある街並みをつくるために、大きな木の壁と、鉄扉・壁の塗装提案を一体で行いました。掲示板という単一の機能だけを満たすのではなく、一捻りある面白い壁になりました。



オレンジのリングが認知症サポーターの目印です！  
認知症サポーター養成講座を受講しました。

買い物応援プロジェクトメンバー+健康クラブスタッフサポーター(計11人)で認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対して、できる範囲で手助けすることが認知症サポーターの役割です。オレンジのリングをつけている方が目印です！



毎年恒例!?  
コノテラ大掃除大会!

2017年最後の日は、コノテラ大掃除します！みんなで1年の汚れを落としましょう！掃除終わった後は簡単なお疲れ様会をしようと思います。どなたでもお手伝いしていただけます、ぜひご参加ください！

12/31(日)  
13:00-16:00  
コノミヤテラス

スタートから1年経ちました。  
買い物応援1周年ふりかえり円卓会議

12月で買い物応援がスタートして1年…その振り返りと今後の展開をみんなで考えます！当日は10年以上地域の生活支援に取り組んでいる「寝屋川あいの会」代表理事をお招きし、先進的な活動について学びます！

1/13(土)  
13:30-15:30  
コノミヤテラス

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！

健康モニター全員集合!



大阪大谷大学の講習会!



体組成計の測定データについてのお話



大阪大谷大学によるハルクス体操講座

10/14(土)に「健康モニター全員集合!」を開催しました!当日は大阪大谷大学による健康講座、健康サポーターによる体組成計データについてのお話、大阪大谷大学によるハルクス体操講座と盛りだくさんの内容を30人もの方に体験していただきました。参加者が多くコノミヤテラスも全部屋フル稼働!みなさんの健康意識の高さに驚きです。

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!!!

12・1・2月の予定

モニター限定!

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)

12月12日(火) 10:15~12:00

誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

1月23日(火) 10:15~12:00

誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

2月7日(水) 13:00~15:00

誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

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  
毎月月末金曜日開催!

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!

不定期連載気まぐれ編集後記

“参加のカタチ”

「あれ壊れてるで!」「めっちゃ寒い(暑い)…」…みんなで作っていく拠点には不具合がつきものです。そんな状況を見かねた方々が、いろんなものも寄付して下さいます。みなさん「私は何もできひんけど、協力できればと思って」と言ってすぐにご参加いただけます。汗水流すだけでなく参加のカタチって色々あって、本当にいろんな方に支えられている活動なんだなと。いつも応援ありがとうございます。

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>



住民さんによる健康活動!

下記の住民主体の健康活動は、どなたでも参加可能!詳しい内容や申し込みはコノミヤテラスまで!



歩こう会  
月一回程度のウォーキング!



元気体操  
月2回テラス前で体操!



ノルディックウォークの会  
月1回南花台内を歩く!



「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には  
見守り隊のうれしい挨拶  
「おはようございます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
元気な声が周りを笑顔に  
「行ってきます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には  
見守り隊のうれしい挨拶  
「おはようございます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
元気な声が周りを笑顔に  
「行ってきます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には  
見守り隊のうれしい挨拶  
「おはようございます」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
元気な声が周りを笑顔に  
「行ってきます」  
見守り隊に子供たちが挨拶

コノテラコラム  
「まちの風景」  
第4回

日日は好日

「チュンチュン」  
小鳥の囀りが聞こえる朝

「行ってきます」  
見守り隊に子供たちが挨拶

元気な声が周りを笑顔に

「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には

見守り隊のうれしい挨拶

「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には

南花台在住 Mさん