

コノミヤテラスの

2019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！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は？**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：4日（金） 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：16日（水）11:00～12:30

☐ **元気体操！** 初参加也大歓迎！
日時：14・21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：14・21日（月） 11:00-12:00
100円コーヒー飲みながら気軽にお話し！
21日は管理栄養士さんが来られます。
今月は社会福祉士さんはお休みです。

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.40
発行日：2019年9月23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ターさん
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（電話はありません）

コノテラでの活動案内

参加申し込み等詳細はコノテラ前の黒板をご確認ください！他にも活動やっています！

☐ **歌声テラス** 毎月第4月曜
日時：28日（月） 14:00～16:00

☐ **ウクレレ教室** 【要申込み】
毎月第2日曜・第3火曜
日時：13日（日）13:00～15:00
15日（火）14:00～16:00

☐ **茶道の会** 【要申込み】
日時：8日（火） 13:00-16:00

☐ **英会話教室** 基本毎週水曜【要申込み】
日時：2・9・16・23・30日（水）13:00～15:00

☐ **お菓子とパン教室** 毎月第4木曜
日時：24日（木）10:00～12:00【要申込み】

☐ **小さな月イチ音楽会** 毎月第2日曜
日時：13日（日）10:00～10:30
※出演者も募集しています。詳しくはコノテラへ今回は、ゴスペルです！

☐ **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：7・21日（月）、10・24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：28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！

☐ **健康クラブ・歩こう会**【要申込み】
日時：26日（土）詳細はコノテラ黒板で。
今回は「仁徳御陵」です。

☐ **〇〇さんのバー**
日時：19日（土） 18:00～20:00
どなたでも参加できる持ち寄りご飯会！

☐ **まちづくり会交流カフェ** 毎月第3土曜
日時：19日（土） 10:00～12:00

貸し部屋利用のススメ

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。部屋の利用の際は運営協力金として下記金額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）

料 金：1時間1人あたり100円
※ワークショップ等の利用は別途お問合せください。

コノミヤテラス 10月カレンダー		
1	火	
2	水	☐ 英会話教室
3	木	☐ 買い物応援
4	金	☐ 介護の相談会
5	土	
6	日	
7	月	☐ ふれあいテラス ☐ 買い物応援
8	火	☐ 茶道の会
9	水	☐ 英会話教室
10	木	☐ ふれあいテラス ☐ 買い物応援
11	金	
12	土	
13	日	☐ 小さな月イチ音楽会 ☐ ウクレレ教室
14	月	☐ 元気体操 ☐ コノテラカフェ ☐ 買い物応援
15	火	☐ ウクレレ教室
16	水	☐ 英会話教室 ☐ 看護師による健康相談会
17	木	☐ 買い物応援
18	金	
19	土	☐ まちづくり会交流カフェ ☐ 〇〇さんのバー
20	日	
21	月	☐ 元気体操 ☐ コノテラカフェ ☐ ふれあいテラス ☐ 買い物応援
22	火	
23	水	☐ 英会話教室
24	木	☐ ふれあいテラス ☐ お菓子とパン教室 ☐ 買い物応援
25	金	☐ プレミアムフライデー
26	土	☐ 歩こう会
27	日	
28	月	☐ にこにこサロン ☐ 歌声テラス ☐ 買い物応援
29	火	
30	水	☐ 英会話教室
31	木	☐ 買い物応援

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.40

夕焼け

西の空が真っ赤に染まる

今日も1日
よく頑張ったなあ
偉かったな
そして、いっぱい笑ったな

茜色が心に染み渡る

鳥たちも寝床に帰って行く
さあ、私もそろそろ家に帰ろうか…

ー [近未来技術等社会実装事業（自動運転）] 新しい移動手段についての取り組みが本格的に始まりました！ー

(グリーンスローモビリティ)
**第一回GSMプロジェクトチーム会議
が開催されました！**



のんびり、楽しく、いかへん？
クルクル

「クルクル」のロゴマークイメージ (現在微修正中です)



会議には30人以上の有志の方々が集まりました！



月曜日・木曜日午前中に
コノミヤ1階休憩スペースでPR動画を上映中！



開放的なクルクルの車両イメージ。

■**ロゴマークが決定！**
決起集会の中では、今回のGSMの名称とロゴマークが紹介されました！その名も「クルクル」！ロゴマークは亀がモチーフになっています。クルクルという名称は、南花台じゅうをクルクルと動き回る・車が「来る」といったイメージに由来しています。また、亀がモチーフになっていますが、ゆっくりと走るというイメージや健康長寿の象徴であること、その姿が丘の街である南花台の地形を想起させることなどの理由から起用されています。

■**コンセプトは「のりあい」から「ふれあい」へ。**
新しい移動手段ができて、移動が楽になることをイメージされる方も多いと思います。加えて、今回この取り組みの中で大切にしたいのは「ふれあい」です。新しいつながりを生んだり、外に出る時間を友達や街の人たちと元気に一緒に楽しめるきっかけとしての「クルクル」を目指そう。そういった意味を込めて「のりあい」から、「ふれあいへ。」というコンセプトを掲げています。

■**情報発信していきます！**
会議の中では、12月ごろの走行開始を目指し、準備を進めることになりました。それまでに仕組み等、様々なことを決めなければいけません。決まったことや会議の内容は、コノミヤテラスの黒板や咲く南花台.comで情報発信していきたいと思っています。また、随時参加メンバーも募集していますので、興味のある方はコノミヤテラスまで、お声がけください！

ー健康について考えてみませんか？ー

咲く南花台健康クラブ2019はじまりました！



地域住民によるサークル活動があります！



大学や専門家による健康講座があります！



ゆるい雰囲気の交流会「コノテラカフェ」もあります！

「咲く南花台」では、目標のひとつに「健康仲間づくり」を掲げて様々な取り組みを行っています。**いろんな世代の方が、地域で健康的に過ごせるようにと、「咲く南花台健康クラブ」を立ち上げ、一人ひとりの健康づくりや仲間づくりに取り組んでいます。摂南大学や大阪大谷大学の健康講座、地域住民（医療福祉関係の有資格者）による健康相談会や健康仲間のサークル活動など、様々な企画が行われています。…みなさんも一緒に健康について考えませんか？**

錦秀会看護専門学校で 学園祭が開催されます！

日時：10月30日（水）12:30～15:00
申し込み不要です。
当日、学校までお越しください。
模擬店などが出店しています！
※駐車場には限りがあります

**地域の方々のお越しを
心よりお待ちしております！**



咲く南花台健康クラブって？

年会費 2,500 円
以下のプログラムに参加できる！

※ポイントプログラムや「咲く南花台健康クラブ」の運営費として年会費をいただいています。

健康を通じた仲間作り

ノルディックウォーク、元気体操など、住民主体の企画や大阪大谷大学・摂南大学の健康講座など様々なプログラムに参加できます！

身体「見える化」

摂南大学薬学部との協力を得て、健康講座やアンケートを実施予定です。自身の身体を数値化して、健康について考えてみませんか？

※講習会日程は別途ご連絡いたします。

健康相談会や健康講座

南花台在住の健康スタッフ（医療福祉関係の有資格者）による相談会や講座を実施します！日頃のちょっとした悩み事や困りごとを話してみませんか？

活動するとポイントがたまる

上記の講座への参加や自主活動によって健康ポイントがたまります。

貯まったポイントは地域商品券（最大1,500円分）と交換できます！

↓
**詳細知りたい方や参加希望の方は
コノミヤテラスまで！**

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
10/25 12/20
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ます。

来月号から表紙の 写真の趣向を変えます。

これまでは「南花台と美しい空」をテーマにした写真を表紙にしていました。今後は、少しエリアを広げて河内長野市内の写真を表紙に使っていきたいと考えています。(もちろん南花台も河内長野なのですが。) 継続してフォトグラファーの方も大募集中ですので、表紙飾ってみたいという方は是非お声がけください!

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>