

# つながりお届け便 vol.1

2021.6

生活支援コーディネーターとともに!



地域のすてきなつながりをご紹介します

## 『大江逢坂クラブ 百歳体操』

逢坂、天神坂、清水坂、愛染坂の下に住んでいる高齢者は、  
坂の上の地域会館の催しに参加できず、引きこもりがち…  
そこで、「坂の下で集いの場をつくれば、  
元気な高齢者が増えるのではないか!」と考え、『百歳体操』をはじめました!

日時：毎月第3(金) 午後2時～  
場所：逢下会館(浪速区下寺3-17)



みんなで集まるから  
続けられる!

ストレス発散に  
なります!

天王寺区内の  
坂の下には会場となる  
会館がありませんでした  
そこで!

浪速区下寺の  
会長と相談して、  
逢下会館を借りることが  
できました!



中心になって  
活動を進めてこられてきたみなさんに  
インタビューをしました!



百歳体操をすることで、  
住民同士が  
顔を合わせる機会が  
増えました

『集いの場』を  
はじめて感じる  
こと

引きこもりがちな  
生活のなかで、  
ちょっとした“身体の刺激”に  
なったように感じました



大阪ガスからの助成金で購入した  
プロジェクター・スクリーン等で、  
認知症・防犯等の講習会や、  
お楽しみのための映画鑑賞も  
実施していきたいです

これから  
取り組みたい  
こと

高齢者は何らかの特技をもって  
おられる方が多いと思います  
そんな特技をお互いに習得し合える  
場になれば、日常生活に“張り”も  
出てくるのではないかと思います



# ● 活動立ち上げまでの流れ ●

① まずは、  
天王寺区社会福祉協議会  
『ゆうあい』へ  
お電話ください！

坂の下に住んでいる住民で  
百歳体操をやってみたいんやけど、  
相談ののってくれへん  
かな～？

一度お会いして  
詳しいお話を  
お聞かせください！



後日

坂の上での催しはいろいろあるけど  
高齢者には参加しづらくて  
引きこもりがちになってますんや…。

そういう方たちのために  
近くに集える場をつくるのが  
地域福祉やと思いますねん。

ほんと  
そうですね！

② お会いして、  
詳しいお話を伺います！

そこで  
まずは百歳体操から  
はじめてみたいんやけど  
どうしたらいいやろ？

具体的には  
月にどのくらい  
実施しようと  
お考えですか？

百歳体操自体はDVDで  
簡単にできますけど  
場所とプロジェクター等の機材が  
必要ですね！

③ みなさんの想いを  
カタチにするために、  
必要なコト・モノを整理し、  
共に準備を進めます！

ひとまず  
月1回くらいかなあ。  
場所は知り合いの  
空き店舗があるから  
聞いてみますわ。

具体的に

プロジェクターは  
とりあえず地域会館から  
借りられると思うけど、  
ずっとは借りられ  
へんしなあ…。

では場所が確保できたら  
一度試しにやって  
みましょうか！

プロジェクター等の機材は  
これからずっと必要になるものなので  
助成金を申請しましょう。  
情報を集めてみますね！

## （編集後記）

大江逢坂クラブでの活動では、百歳体操の実施方法の紹介や、助成金の申請のお手伝い、プロジェクターの使い方のご指導をさせていただきました。百歳体操を実施しようと思った動機や、場所や物が無いという課題にも前向きに取り組まれる姿勢がとても印象的でした。

また、百歳体操をすることだけが目的ではなく、会館まで歩いてきて顔を合わせること、お互いを気にかけることを大切にされています。地域にこのようなつながりがあるのは本当に素晴らしいです！

よ～し！  
まずはやって  
みようか！

場所の確保と  
人集めはこっちで  
やりますわ！

実施へ向けて  
準備開始！

大江逢坂クラブのように、  
地域のつどいの場・体操の場をつくりたい！  
定年後の男性が集まる活動に参加したい！  
集合住宅でのつながりをつくりたい！

と思われた方は、お気軽に  
お問い合わせください。



第1層生活支援  
コーディネーター

第2層生活支援  
コーディネーター

西野

市林

発行・  
お問い合わせ

社会福祉法人  
大阪市天王寺区社会福祉協議会  
〒543-0074 大阪市天王寺区六万休町5-26  
天王寺区在宅サービスセンター「ゆうあい」内

TEL 06-6774-3377

FAX 06-6774-3399

homepage



yuuai.org/  
seikatushien/

facebook



QRコードから  
最新情報をチェック  
できます！

https://www.facebook.com/  
yuuaitennoji/

アクセス  
谷町筋  
学園坂

大阪メトロ谷町線  
「四天王寺前  
夕陽ヶ丘」



上町筋

天王寺  
区役所