

天王寺区のシルバー世代のみなさんへ!

つながりお届け便

vol.4
2022.3

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

男性同士のすてきなつながり、
あなたもつくりませんか?
お気軽にご相談ください!

『昭和男の体操』 サークル

日時: 第1・3火曜日 午前10時30分~

場所: 天王寺区老人福祉センター(生玉寺町7-57)

参加費: 500円/月

天王寺区では、定年後の男性の居場所や活躍の場がないことが課題に…。

そこで、地域の男性との話し合いの場をもちました!

「男性ならではの健康づくり講座なら、男性に参加してもらえるのでは?」

「健康づくり+出会いの場づくりのために、体操教室を実施しよう!」ということになり、

令和元年12月に『昭和男の体操教室』がはじまりました!

令和4年4月より、
『昭和男の体操』サークルに
名称が変わります

“ストレッチ体操”に惹かれて参加したんや!



理学療法士の先生から
本格的なストレッチ体操、
教えてもらえるで!



体操以外にも
こんな活動
しています!

- メンバー考案の脳トレ
- モルック
- まちあるき
- 地域のボランティア

たまには外に出る
活動もええな~



まちあるきの様子

体操だけに参加するのもOKやで~



モルックの様子

「体操教室」紹介動画を配信中!

活動の幅がどんどん広がっています!



『昭和男の体操』サークル 裏側をご紹介します！

月に1回、『昭和男の体操』の参加者が「男性のセカンドライフを考える会」を開き、『昭和男の体操』の内容や方向性、さらには天王寺区の男性が輝ける方法について熱く語り合っています。

そんなセカンドライフを考える会のメンバーにお話を聞いてみました！



難しく考えず、
気軽に参加して
もらえるような場
にしていきたいです！

今後どのような
場にしたいか

活動していて
よかったこと

『昭和男の体操』に
参加するようになり、
新しい縁が
できた

第2の人生の
生きがいづくりの
場にしたい
と思っています

そのためには
健康第一！
コミュニケーション！
脳の老化予防！

天王寺区の男性へ
メッセージ

人間の寿命は、親の遺伝や生活環境より、
本人の“**生き方・価値観・考え方**”が最も影響するといわれています。
この“**生き方**”のなかでも、最も大切なことが『**健康づくり**』です。
自身に合った「ストレッチ体操」「筋トレ体操」で、あなたも健康な日々をつくりましょう！

（編集後記） 昭和男のみなさんは、昔のお仕事のことや、私たちの知らないことをたくさん教えてくださり、いつも楽しく勉強になることばかりです。今後は老人福祉センターのサークルとして、ますます活動の幅を広げていかれるとのこと！今後も昭和男の「生きがいづくり」を応援したいと思います！

各地域の男性の居場所づくりについても、いつでも生活支援コーディネーターにご相談ください♪

『昭和男の体操』サークルのように、自分たちの地域でも
男性の居場所・活躍の場をつくりたい！
と思われる方は、お気軽にご相談ください。

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！
- ② お会いして、詳しいお話を伺います！
- 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！



第1層生活支援
コーディネーター
西野

第2層生活支援
コーディネーター
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体町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/

QRコードから
最新情報をチェック
できます！

facebook



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

アクセス

谷町筋
学園坂
クレオ大阪中央
天王寺郵便局
天王寺警察署
天王寺区役所

ゆうあい



上町筋

天王寺区役所