

[生活支援体制整備事業]

つながり届け便

December 2022 vol. 05

天王寺区の
シルバー世代の
みなさんへ

健康とつながりを
大切にしたい、あなたに

桃陽（イキイキ） お気楽体操

社会福祉法人 大阪市天王寺区社会福祉協議会

【表紙】※左から
石原かをるさん
田中孝子さん
松本純子さん

ササや、つる性植物の
被害から植樹帯を守り
いつまでも緑あふれる
美しい街へ



天王寺区グリーンキーパーズ

毎月一度集まって順番に作業していきます。

「嬉しかったのは作業後、樹木が正常に成長し、美しい景観を取り戻したことです。グループ名に“天王寺区”とあえて入れたのは、大阪市24区に樹木の保全活動が広がってほしいと願っているからです」と話します。

みなさんも「天王寺区グリーンキーパーズ」と一緒に、自然について楽しく学びながら、身近な樹木を守る活動をしてみませんか。

「天王寺区グリーンキーパーズ」は、天王寺区を中心に、街路樹や公園樹の保全活動を行っているボランティアグループです。

代表の大川英登さん（以下、大川さん）がこの活動を始めたのは2010年のこと。当時、自然や植物の生態系を学びながら里山保全活動を行っていた大川さんが、ふと自分の街の街路樹に目を向けた時、植樹されたシャリンバイやヒラドツツジが、1メートル以上の高さに生い茂ったササに覆われている状況に気付いたことがきっかけでした。

そこで街の樹木も守ろうと、一人でササやつる性植物の除去活動を開始。翌年には天王寺区のボランティアコーディネーターの協力で仲間が見つかり、現在は5人のレギュラーメンバーを中心に、時には学生ボランティアなども参加し活動しています。

活動エリアは谷町筋・松屋町筋・上本町駅界隈や生玉公園など。大川さんが事前に調査した手入れが必要な地帯を、

「天王寺区グリーンキーパーズ」についてのお問い合わせ
大阪市天王寺区社会福祉協議会 ボランティア担当

活動月 4月～12月 第1土曜日 ※雨天時は次の木曜日

活動時間 9:45～12:00頃

服装 作業のできる服装(長袖・長ズボン・帽子)



Charitable Activities

あなたから誰かに届く支援と幸せ
日用品&フードドライブ

ご寄付いただきたい品

社会福祉法人
大阪市天王寺区社会福祉協議会ゆうあい

TEL 06-6774-3377 FAX 06-6774-3399

開館時間 平日9:00～19:00 / 土曜9:00～17:30

休館日 日曜・祝日・年末年始



天王寺区社協 ゆうあい
Facebook公式アカウント

お友達登録をすると、天王寺区社協の
講座やイベントの情報が届きます



桃陽

お気楽体操

TOYO
IKI IKI
OKIRAKU
TAISO



THE BEGINNING

外出できない状況が

長く続いたことから始まった

「桃陽イキイキお氣楽体操」は、令和3年5月から桃陽健康広場にて毎月第2・3木曜日（8月はお休み）に、ラジオ体操や脳トレ、タオル体操、歌謡曲に合わせたオリジナル体操などを1時間程度行い、健康づくりをしています。桃陽地域にお住まいでない方も参加可能となっています。また、令和4年の10月からは桃陽会館近くにあるスポーツクラブのTAC桃山のトレーナーに協力いただき、体力テストも定期的に行われています。

コロナ禍により会館が使用できず多くの活動が中止となり、地域の活動に携わる方々から「外に出てお会いできないみなさんとの健康状態が心配」という声があがりました。更に地域にお住まいの方々から「運動しないといけないことは

わかつてゐるけど、一人ではなかなかできない」などの話を多く聞いたことが、この取組みを立ち上げたきっかけです。その後、会館の横の桃陽健康広場を使用できることを知り、「三密を防げるため、室内ではなく、屋外で体操してはどうか」とのアイデアが生まれました。

知り合いへの声掛けや口コミだけで、今では40名以上の参加者が集まる

活動を始めるにあたり、令和3年4月に予行練習をするなど、どのような形で実施していくかが話し合われました。5月から屋外でコミュニケーションを図りながら気軽に・気楽に体操し、健康新つながりを維持するための活動としてスタートし、継続して今も行われています。参加者のみならず、活動者も含めて互いに見守り合う関係の輪が広がっており、その関係性が地域住民の安心した暮らしにもつながっています。

活動を始めた当初の参加者数は10名程度でしたが、参加者の方からの「参加して楽しい」という友達への口コミや、掲示板へのチラシの掲示、さらにはつながりのある方へのポストインを行った結果、現在では40名を超える人が参加されています。

参加者の声



01

参加しなかったら、一日誰とも話さず終わってたわ。ここに参加して、色々な方とお話ししたり、外で体操することで、元気になります!



voice 02

青空をみながら体操するので、とても気持ちいいです！初めてでも参加しやすい雰囲気だったので、良かったです。また、新しく友達もできました！

活動內容



ラジオ体操

お馴染みのラジオ 体操で身体を動かす 準備



タオル体操



歌謡曲に合わせた オリジナル体操



グループで談笑
グループを作り、参加
者同士でコミュニケーション

活動時間

1回1時間程度

活動頻度

月2回の実施
※8月はお休み

参加対象

どなたでも参加可能