

[ 生活支援体制整備事業 ]

# つながりお届け便

March 2023 vol. 06



天王寺区の  
シルバー世代のみなさんへ

聖和いきいき広場

介護予防に  
*Color your life*  
楽しみをプラス

社会福祉法人  
大阪市天王寺区社会福祉協議会

特集  
お寺を活用した  
集いの場

【表紙】  
鈴木順子さん  
久保隆子さん  
田中貞子さん  
余部信子さん  
大塚博子さん

特集 1

KOMYOJI "TOMOIKI IKI-IKI CLUB"



光明寺

「共生いきいきクラブ」

「共生いきいきクラブ」は、天王寺区の真田山地域にある光明寺で開催されています。令和3年度から毎週月曜日に「いきいき百歳体操」や「たいそうの時間ですよ!!」等を実施し、いくつになってもしっかり歩ける身体づくり、誤嚥予防、認知機能低下予防に取り組んでいます。

大野加寿子さん(以下、大野さん)がこの活動を始めたのは、コロナ禍の影響により、地域活動等が制限されて集いの場がない事態が続いているときに、お寺を使って何かできることはないと考えたことがきっかけでした。

そこで、近隣にお住まいの概ね65歳以上の方々を対象に、コミュニケーションを図れる地域の交流の場を作りました。この取組みは高齢者の閉じこもり予防にもつながっています。

「マンションが立ち並び、町会等にも加入されず孤立しがちな住民が多い。また、コロナ禍でますます人と人とのつながりが断たれているため、SNS等が普及しても、高齢者には情報がなかなか伝わらないことが多い。つながりの場を作ることによって、必要な情報を得ることができますし、生活の楽しみの1つとなれば嬉しい」と大野さんは話します。

他にもしめ縄づくりやカレンダーブック、季節の飾りづくりなどを通じて、子どもたちが楽しく集まれる場も提供しています。



皆さんも光明寺の「共生いきいきクラブ」に参加して、一緒に楽しみながら、健康づくりをしてみませんか。

特集 2

SAISHOUJI



西照寺

西照寺は天王寺区の大江地域にあるお寺です。住職の正木唯真さん(以下、正木住職)は地域で開かれたお寺になるようにと、令和3年度から地域の方々が集まる場づくりを行っています。

「地域の方が集える場づくりをしたいと思っているので、協力していただける方を紹介してほしい」と本会に相談があり、ボランティア等を紹介しました。その結果、「介護者カフェ」や「三ヶ寺地蔵盆」などの取組みにつながりました。

また、大阪教育大学のボランティアグループと協働し、「寺子屋 Teller」を開催するなど、子どもたちの集いの場づくりにも取組まれています。

昨年の「三ヶ寺地蔵盆」では、区社協が主催した各種団体の情報交換会で知り合った区内の定年後の男性の集い「昭和男の体操サークル」と連携することができました。昔遊びや書道教室など、子どもが楽しめる場であるとともに、サークルメンバーがいきいきと活躍できる場になりました。

さまざまな方とつながり、幅広い活動に取組まれている正木住職。「今後もいろいろな活動を展開していき、子どもから高齢者まで、多世代が交流できる機会をつくり、地域に根差したお寺にしていきたい」と話します。

イベントや講座など、たくさんの楽しい取組みがこれからも実施されることと思いますので、皆さん一度のぞいてみませんか。



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



# 聖 和 い き 広 場

SEIWA  
IKI IKI  
HIROBA

「聖和いき広場」は、平成29年度より毎月第3木曜日に、聖和地域にお住まいの方を対象に聖和会館にて開催されています。テーマは「活動者と参加者のがつながる介護予防に楽しみをづくり等)を行い、健康づくりやつながりづくり、自分たちも楽しめるオリジナル介護予防を当初から取り入れて実施しています。

この取組みは、平成28年度まで実施してきた介護予防教室に代わるものとして、区社協より聖和いき広場(百歳体操の場)を提案したことがきっかけとなり立ち上りました。コロナ禍の影響により、聖和いき広場をはじめ、多くの活動が中止と

THE BEGINNING

## 活動者と参加者のコミュニティと介護予防

## 更に楽しみが加わることで起こる科学反応

### 年一回の作品展示会が 参加者の喜びや意欲の向上をもたらす

お楽しみの催しとして、クリスマス会(ピングームやボランティア手作りのカードをプレゼント)やお正月のお茶会、折り紙、ちぎり絵、塗り絵、フラワー、レンジメント、ユニバーサルスポーツのモルックなど、工夫を凝らした多種多様な催しが実施されています。年間の作品を展示する作品展は、参加者の喜びや意欲の向上にもつながっています。

催しを実施するにあたっては、活動者が事前に集まり、楽しみながら準備をされています。必要な材料を用意したり、どのようなテーマなら参加者に楽しんでもらえるか、どのような形で実施していくかなどを話し合って検討されています。

聖和いき広場は、地域の高齢者の介護予防や、全員がつながれるような活動を通して、参加者のみならず、活動者も含めてお互いに見守り合う機能も果たしています。そして、その温かいつながりは地域住民の安心にもつながっています。

「色々な催しがあり楽しいよ!」と参加者の方から友達への口コミや、区社協からの紹介により、参加者もどんどん増えています。

参加された方からは、「楽しい内容で参加するのが楽しみです」、「色々な方とお話しもでき、元気になります!」、「初めて体験することもあり新鮮で楽しいです」など大変好評です。

このような参加者からの感想を聞き、活動者の方々は「参加者の喜ぶ姿を見られることがとても嬉しいし、やりがいにもなっている」と話されており、双方にとつて元気をもらえる活動になっています。

また、聖和いき広場のボランティアの方たちは、地域で長年活動をされている方であり、その方たちの思いが自然と若手活動者に引き継がれ、高齢者食事サービスやふれあい喫茶等の活動の活性化にもつながっています。地域の方が「聖和はひとつ」とおしゃるように、各団体がとても協力的で、さまざまなお新しいことにも取組んでおられます。

聖和地域に住んでいるみなさんも聖和いき広場に参加し、楽しい催しのレクリエーションを通して、健康づくり・つながりづくりと一緒に体験してみませんか。

### 活動内容

聖和いき広場は、「百歳体操」と併せて季節の行事や作品づくり、脳トレ、ゲームなど楽しい取組みを取り入れています。活動者は、どのようなテーマなら参加者に興味を持ってもらえるかを考えながら、年間を通して企画しています。毎年クリスマスにはボランティア手作りのカードをプレゼントし、温かつながりをつくり出しています。年間の作品を展示する作品展では、参加者の喜びや意欲の向上にもつながっています。



#### 活動時間

1時間程度

#### 活動頻度

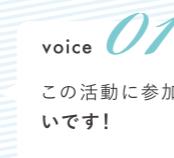
月1回

第3木曜日

#### 参加対象

聖和地域に  
お住まいの方

### 参加者の声



voice 01

この活動に参加することは楽しいので、活動日が待ち遠しいです!



voice 02

1人ではできないけど、みんなと一緒になので続けています!また、みんなと会えるのも嬉しいです!

なっていましたが、これまで参加されていた方の健康を維持できるようにと、聖和いき広場については、令和2年7月から再開されました。