

# つながりお届け便

December 2024 Vol.07

天王寺区の  
シルバー世代の  
みなさんへ

## ハートフルやん！天王寺地域



### 天王寺地域の素敵な とりくみをご紹介します！

【表紙】※左から  
古川 真由 さん  
長原 信子 さん  
野本 信陽 さん  
野智 津子 さん

## 特集 勝三住宅 百歳体操

### 地域の素敵な つながりをお知らせします。



勝三住宅にお住まいのある男性からの、「高齢者の方が孤立しないよう、集会所を、“来たらいつでも誰かがいる”オープンスペースにしたい」との声から始まった「勝三住宅 百歳体操」。令和4年11月にプレ開催後、現在は毎週1回、勝三住宅集会所で開催されています。

#### 「お話し会」も始まりました

百歳体操のあとは、リズム体操をしていましたが、参加されている方から「百歳体操のあともっと話したいな

あ」との声が…。

参加されているみなさんと話し合い、毎週土曜日に「お話し会」を始めることになりました。みなさんと円になってのお話し会は、笑い声いっぱい。

なかにはブログを立ち上げている方もおられ、「お話しするまでそんなことをされているとは知らなかった。」「すごい。先生と呼ばせてもらう」など「お話し会」ならではのつながりの様子が見られます。



#### 参加者の声や様子

- ◎ 色々な所から来た人と会うのは楽しい
- ◎ 世間話ができる
- ◎ 身体は動かなくなってきたけど口は達者なのよ！の声を発端にそれはいいことよとみんなで大笑い。

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



# 唄おう会ブーケ



「唄おう会 ブーケ」は、主に天王寺地域にお住まいの方を対象に毎月2・4週木曜日に天王寺連合会館にて開催されています。

この取組みは、もともと食事サービスやふれあい喫茶などの合間に唄われた童謡がはじまりで、「もっと唄いたい」との声があがったことがきっかけでした。

平成19年5月より「唄おう 会ブーケ」の活動がはじまりました。

開始当初は、毎週火曜日に開催され、活動

時間も長く（1時間30分）天王寺地区以外の方もあわせて20人ほどの方が来られていました。

「コロナ禍の影響により、唄おう会 ブーケ」をはじめ、多くの活動が中止となっていました。

「唄おう会 ブーケ」は令和5年7月より活動が再開されました。今は第2・第4週木曜日の午前11時～12時の1時間とコロナ前に比べ時間も元少し短くなっていますが、少しずつ時間も元にもどっていききたいとボランティアのNさんお話を聞いていました。



**参加者の声**

- ◎ 楽しい
- ◎ 若返る。懐かしい

**「唄おう会ブーケ」の一場面**

まずは皆さんが唄いやすいように「ラガラガ」と発声練習のあと、「何か唄いたいたはありますか」と、ボランティアのFさんの優しい言葉かけからはじまりました。この日参加者の皆さまからリクエストされた曲は盛りだくさん。印象的だったのは「小さな日記」を唄う際に、「スマホやパンコン」がなかった時代、交換日記があったのよと昔を懐かしむお話をされていたことでした。「川の流れるように」「北国の春」などの懐メロのほか「きよしこの夜」を英語バージョンで唄うなど、自由な雰囲気にもまれた会でした。最後はいつもの曲「今日の日はさよなら」でしめくくられ、皆さん笑顔であふれていました。



現在天王寺地域では、「百歳体操」のほか平成20年頃より始まった「健康体操」の活動が続けられています。活動当初より自彊術<sup>(※)</sup>を活用した本格的な体操が行われています。きっかけは老人会に参加されていた方の雑談で「健康体操をしようよ」の声から始まりました。呼吸を整えたり準備運動を丁寧に行い、身体が温まった所からゆっくりと、その後、少し負荷のかかる運動で約1時間身体を動かしていきます。

## 健康体操

現在天王寺地域では、「百歳体操」のほか平成20年頃より始まった「健康体操」の活動が続けられています。活動当初より自彊術<sup>(※)</sup>を活用した本格的な体操が行われています。きっかけは老人会に参加されていた方の雑談で「健康体操をしようよ」の声から始まりました。呼吸を整えたり準備運動を丁寧に行い、身体が温まった所からゆっくりと、その後、少し負荷のかかる運動で約1時間身体を動かしていきます。

### (※) 自彊術 じきょうじゆつ

自彊術は「呼吸運動」「全身の体操」「按摩手技」によって組み立てられており、心身ストレス解消、自律神経失調症、成人病に効果のある万病克服の運動療法として昔から知られています。（公益社団法人 自彊術普及会ホームページより）

### 参加者の声

- ◎ みんなでやったらできる
- ◎ 家だったら10回するのも5回でええやんとなる。
- ◎ おしゅべりしながらできるのがええ

地域の声になり、長年活動が続いている取り組みがコロナ禍の休止を経て再開され、広がりを見せています。地域の声を形にした素敵な天王寺地域の取り組みを紹介します。

### 「健康体操」の一場面

「1、2、3...10」の掛け声に合わせて足の指をマッサージュさせていきます。足首をゆつくり回したり、グーチョコキパの声に合わせて手指をほぐしていきます。こうした準備運動のあと、一人ひとり「〇〇さん」とお声かけし出席をとります。

その後は自彊術を活用して呼吸を整えたり全身の体操へと流れていきます。体操中、「みんなようまがるやん」「体が温まってきたわ」「わたしもや」など声をお互いにかけていながら体操の時間が過ぎていきます。



### コロナ禍を経た今

天王寺地域では「百歳体操」や「高齢者食事サービス」をはじめ、11月には福祉研修会として「手話教室」が開催されるなど、活動がどんどん広がっています。



百歳体操



高齢者食事サービス