

すこやかに みんなとともに よろこびと しあわせを
住吉区社協だより 2019年春号 (No. 39)

編集・発行 社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会
住吉区浅香1丁目8番47号 住吉区在宅サービスセンター内
☎6607-8181 FAX6692-8813 HP

<http://www.sumiyoshi-wel.net>

住吉区社会福祉協議会 検索 <地図挿入>

はじめてみよう！地域でのつながりづくり♪

新しいことにチャレンジしてみる、良い季節になってきました。体を動かす機会、おしゃべりを楽しむ機会、ボランティア活動、地域の行事や活動に参加してみる機会など、ご近所を見渡すと結構いろいろなチャンスがあなたの一步を待っているかも！？今号では、実際に地域の活動に参加している方々に登場いただき、その魅力や気持ちの変化などについて語っていただきます♪

<写真 or イラストを挿入>

「男性のための百歳体操」に参加しています♪

〇〇 〇〇さん (85)

<顔写真挿入>

『男性のための百歳体操』へは地域の掲示板を見て参加しました。『健康のために運動せなアカンな～、冬場は特に体を全然動かさへんからな～』と思っ
てたら、ちょうどいいのがあった、という感じです。73歳まで仕事していました。定年後はゆっくり畑仕事や音楽を楽しんで過ごそうと思っていましたが、実際にその時がくると暇で暇で。

ジムは周りからあれこれ言われるから嫌なんです。喋るのは嫌いやし社交性もないし、運動神経もよなくて(笑)。知っている人は1人もいなかったけど、今では気さくに声をかけてくれる方もいてうれしいですね。女性が多いと行きにくいし、やっぱり男性だけだから。行かないと！という気になるし、ここは自分に合ってます。」

● 「いきいき百歳体操」は DVD を観ながら、30分ほど筋力運動や口腔体操を行うもので、現在区内11か所で開かれています。このうち2か所で男性限定の体操が行われています。

「子ども食堂」をお手伝いしています♪

〇〇 〇〇さん (〇〇)

<顔写真挿入>

〇〇さんは、〇〇〇〇大学の商学部 1 回生。アルティメットサークル「〇〇」に参加しています。「アルティメットはフリスビーを使ったラグビーのようなニュースポーツ。スポーツとボランティア活動両方を大切にしていることに惹かれてサークルに入りました。サークルでは大学の近くの子ども食堂で毎月活動があり、一緒にごはんを食べたり、遊んだり、宿題をみたりするのですが、私は 2～3 か月に 1 回、無理なく参加しています。高校生の頃、ボランティア活動には『使命感』のような意識があったんですが、子ども食堂に行くようになって、遊びに行く感覚に近いというか、自然体でいられるようになってきました。子どもがいろんな話をしてくれるので、一緒にごはんを食べる時が好きです。立場に関わらず皆がつながれる素敵な空間です。」

- 住吉区には「地域・子ども食堂連絡会」があり、現在この連絡会には区内 11 の食堂が参加しています。子どもに限らず、大人も参加できる食堂もあります。

「地域活動」に参加しています♪

〇〇 〇〇さん (〇〇)

<顔写真挿入>

400 字程度まで

イベントご案内

タイトル：「対人支援（傾聴）ボランティア講座」

ほんの少し思いを聴いてくれるボランティアさんの力が孤立を防ぐ第一歩につながります。あなたも“傾聴”を学んでみませんか？

日（日時）：令和元年 7 月 5 日・12 日・19 日・26 日 全 4 回

全日 水曜日 午後 1 時 30 分～4 時

場（場所）：住吉区民センター 集会室 4

*7/12 のみ住吉区在宅サービスセンター（社会福祉協議会）

対（対象）：傾聴や対人支援のボランティア活動に興味のある方、または活動されている方

費（費用）：1,000 円（資料・保険代）

定（定員）：30 名

申（申込概要）：電話・はがきで申込 6/28（金）締切 多数抽選

問（問合せ）：住吉区社会福祉協議会