# 第2号 あさひあったか通信

発行 社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
〒535-0031 旭区高殿6−16−1 ☎(06)6957−2200
ホームページアドレス http://sansan-asahi.or.jp
メールアドレス asahiswc@star.odn.ne.jp

この情報紙は、生活支援コーディネーターが調べた旭区の全地域（清水・新森・古市・太子橋・大宮・中宮・生江・城北・高殿・高殿南）で行われている取組みや皆さんの暮らしにちょっと役立つ情報を紹介していきます。

## 出張カフェ

旭区内に男性の居場所、仲間づくりの“きっかけ“を広めていくために、男のカフェ「火の鳥」は、出張カフェも行っています。まずは、お気軽に生活支援コーディネーターまでご相談ください。

## 高殿納涼まつりの特別開催

8月18日（土）に開催された高殿納涼まつりとのコラボ企画として特別開催しました。お祭りの運営で忙しい方のために出前も行うなど、普段とは違う雰囲気でお客さんとの関わりもあり、新たに男のカフェ「火の鳥」を知ってもらう良い機会になりました。

## おしゃべりサロン橋寺INフライデーへ初出張！

今年の9月から毎週金曜日に行われている「おしゃべりサロン橋寺INフライデー」で、出張カフェを行いました。男のカフェ「火の鳥」にとって、これが初めての出張カフェ。開始前は「お客さん来るかな」と心配する声もありましたが、いざ始まると、小さなお子さまも女性の方もたくさん足を運んでいただき、初出張は大成功でした。

生活支援コーディネーターは、
たとえば・・・買ったものを配達してくれるお店の情報
地域で活用できそうな空きスペースの情報など
暮らしにちょっと役立つ情報を、随時紹介していきたいと思っています。
**また、「こんな情報が知りたい!」**
**「自分たちの活動も見に来てほしい!」**
**「近くでやっているあの活動は何だろう?」**など、
まずはお気軽にお問合せください。

社会福祉法人
大阪市旭区社会福祉協議会
〒535-0031 旭区高殿6−16−1 旭区在宅サービスセンター内
TEL.6957-2200
FAX.6957-7282
生活支援コーディネーター 鎌田（かまだ）まで

ほっとできる男性の居場所をめざして・・・

## 男のカフェ「火の鳥」へいらっしゃ〜い♪

「ふれあい喫茶は女性が多いからハードルが高いねん」
「男が気軽に集まれる場所があればいいねんけどな」
そんな声からスタッフもお客さんも“男性中心”のカフェが5月からスタート。
スタッフ全員が男性のボランティアで運営しています。50〜60年代の懐かしいポップス、映画音楽が流れるなど、スタッフのこだわりが詰まったカフェは、今では70名近くの参加者でにぎわい、コーヒーの香りと和気あいあいとした雰囲気で包まれています。
今回は、男のカフェ「火の鳥」が大切にする“男性中心”だからこその魅力をご紹介します。そこで、立ち上げ時から活動に携わっている大岩さんにお話を聞きました。

**鎌田** 男のカフェを手伝ってみようと思ったきっかけは何ですか?

**大岩さん** 男性の“地域デビュー”の大切さを感じていました。そこで男のカフェ活動が始まると聞き、参加してみようと思いました。

**鎌田** 実際に活動をはじめてみて、今のお気持ちはどうですか?

**大岩さん** それぞれのアイディアや趣味、特技を取り入れてもらえて楽しいです。コーヒーを積極的に入れてくれる人もいたり、それぞれが自分の役割をもって活動されていると思います。僕は、いろんな人とお話をすることが好きなので、全体を見渡していろんな人に声をかけていくようにしています。

**鎌田** 男のカフェ「火の鳥」の名づけ親も大岩さんでしたね。長く企業に勤め、培われた経験や知識、アイディアを活かして取り組まれている男のカフェですが、ずばり一番の魅力は何だと思いますか?

**大岩さん** “つながりができること”です。いろんな方が来られるので、たくさんの方と話ができたり、知らなかった情報を知ることができたり。ここで新たにできたつながりや知った情報を、自分の住む町会や老人会にも活かすことができています。

**鎌田** 最後に、男のカフェを今後どんな風にしていきたいと思いますか?

**大岩さん** 宣伝をもっとしていきたいです。そして、この活動が旭区内にどんどん広まり、男のカフェの輪が広がっていけば楽しいなと思います。

**日時** 毎月第2金曜日　午後1時30分〜3時30分
**場所** 旭区在宅サービスセンター 1階 ボランティア・市民活動センター
**料金** コーヒー1杯 **100**円（お菓子付き）

「女子会」はお断りしています。
ごめんなさい…。
男性同伴でのご参加はOKです!

この「あったか通信」を持参していただいた方は
**半額**
（お一人様1杯限り）

## いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らすために…

地域ではさまざまな活動が行われています。今回は、各地域で取り組まれている「体操・介護予防」の情報をマップでご紹介します。

**【お問合せ先】**

| 名称・活動内容 | 実施主体・団体名 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 百　歳　体　操 | 旭区保健福祉センター | 6957−9968 |
| なにわ元気塾、転倒予防体操教室「寿限無」 | 旭区社会福祉協議会 | 6957−2200 |
| もの忘れの気になる人の会 | 旭区地域包括支援センター | 6957−2200 |
| リ　ズ　ム　体　操 | 旭区西部地域包括支援センター | 6958−5030 |
| すこやか倶楽部、新森ひまわり体操 | 旭区東部地域包括支援センター | 4254−3336 |
| ときめき塾 ※月木金 10時～13時のみ | 古市地域活動協議会 | 6952−0867 |
| げんきアップ体操 ※月水　9時30分～16時 | 中宮地域活動協議会 | 7162−3279 |
| ス　ク　エ　ア　ス　テ　ッ　プ | よってこ | 6922−8676 |

※なお、既に定員に達している場合もございますので、ご了承ください。
※参加を希望される場合は、まずはお問合せ先へご確認ください。
※生活支援コーディネーターが調べた情報です。把握しきれていない情報や新たな情報は随時追加していきます。

| 地域 | | 場　所 | 名　称 | 活動内容 | 実施日 | 時　間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 清　水 | ① | 清水住宅集会所 | あゆみ | 百歳体操 | 金曜日 | 14時～ |
| | ② | さくら苑地域交流スペース | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第4月曜日 | 14時～15時30分 |
| | ③ | 清水地域集会センター | すこやか倶楽部 | 体操 | 第1木曜日 | 11時～ |
| | ④ | 両国住宅5号館集会所 | ひまわり | 百歳体操 | 水曜日 | 13時30分～ |
| 新　森 | ⑤ | クローバーハイツ森小路2号棟集会所 | クローバー会 | 百歳体操 | 木曜日 | 14時～ |
| | ⑥ | 新森会館 | 新森百歳体操会 | 百歳体操 | 木曜日 | 14時～ |
| | | | 新森ひまわり体操 | 体操 | 第1・3火曜日 | 11時～ |
| | | | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第3月曜日 | 14時～15時30分 |
| 古　市 | ⑦ | 今市会館 | つるかめ百歳体操 | 百歳体操 | 火曜日 | 10時30分～ |
| | | | ときめき塾 | 体操 | 第4金曜日 | 11時～ |
| | ⑧ | 老人福祉センター | 老人福祉センター | 百歳体操 | 月曜日 | 10時～、11時～ |
| | | | | | 水曜日 | 10時～、11時～ |
| | ⑨ | 古市会館 | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第3木曜日 | 14時～15時30分 |
| | | | ときめき塾 | 体操 | 第2金曜日 | 11時～ |
| 太子橋 | ⑩ | 太子橋会館 | 太子橋会館 | 百歳体操 | 月曜日 | 10時～ |
| | | | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第2木曜日 | 14時～15時30分 |
| | | | 転倒予防教室「寿限無」 | 体操 | 毎週木曜日 | 10時～11時30分 |
| | ⑪ | 市営太子橋住宅集会所 | 市営太子橋住宅 | 百歳体操 | 金曜日 | 10時～ |
| | ⑫ | 淀川パークハウス | 淀川パークハウス | 百歳体操 | 月曜日 | 10時～ |
| 大　宮 | ⑬ | 大宮北老人憩の家 | 新北星会体操 | 百歳体操 | 水曜日 | 14時～ |
| | ⑭ | 大宮住宅1号館集会所 | 大宮住宅1号館睦み会 | 百歳体操 | 火曜日 | 14時～ |
| | ⑮ | 大宮小学校 生涯学習ルーム | 大宮小学校 | 百歳体操 | 火曜日 | 10時～ |
| | ⑯ | 大宮会館 | 大宮南老人憩の家 | 百歳体操 | 月曜日・金曜日 | 14時30分～ |
| | | | もの忘れの気になる人の会 | 認知症予防 | 第3木曜日 | 14時～15時 |
| | ⑰ | コスモシティ千林大宮集会所 | コスモシティ千林大宮 | 百歳体操 | 火曜日・金曜日 | 14時～ |
| | ⑱ | 大宮集会所 | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第2水曜日 | 14時～15時30分 |
| 中　宮 | ⑲ | 区民センター | 区民センター | 百歳体操 | 水曜日 | 13時～ |
| | | | | | 水曜日 | 14時～ |
| | | | | | 月曜日 | 10時30分～ |
| | | | | | 月曜日 | 11時30分～ |
| | ⑳ | 淀之水会館 | 淀之水長生会 | 百歳体操 | 火曜日 | 13時～ |
| | ㉑ | 中宮第2住宅集会所 | 中1南町会菊寿会 | 百歳体操 | 第1・2・3火曜日 | 13時30分～ |
| | ㉒ | 中宮老人憩の家 | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第3水曜日 | 14時～15時30分 |
| | | | リズム体操 | 体操 | 第4木曜日 | 13時30分～14時30分 |

| 地域 | | 場　所 | 名　称 | 活動内容 | 実施日 | 時　間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 中　宮 | ㉓ | 江野公園集会所 | 江野公園いきいき百歳体操 | 百歳体操 | 第2・4水曜日 | 10時～ |
| | | | げんきアップ体操 | 体操・脳トレ | 第1・3水曜日 | 10時～ |
| 生　江 | ㉔ | 生江老人憩の家 | コスモス生江連合 | 百歳体操 | 火曜日 | 10時～ |
| | | | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第4火曜日 | 14時～15時30分 |
| | ㉕ | ホットスペース生江 | ホットスペース生江 | 百歳体操 | 月曜日 | 10時～ |
| | ㉖ | 在宅サービスステーション翠 | 在宅サービスステーション翠 | 百歳体操 | 月曜日～金曜日 | ※曜日ごとに異なる |
| 城　北 | ㉗ | 城北老人憩の家 | 城北老人憩の家 | 百歳体操 | 水曜日 | 10時30分～ |
| | | | リズム体操 | 体操 | 第1火曜日 | 10時30分～11時30分 |
| | | | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第3金曜日 | 14時～15時30分 |
| | ㉘ | よってこ | スクエアステップ | スクエアステップ | 第2月曜日 | 15時～ |
| | | | よってこ | 百歳体操 | 第1・3(火)・第2・4(水) | 14時～ |

| 地域 | | 場　所 | 名　称 | 活動内容 | 実施日 | 時　間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 城　北 | ㉙ | ライフライト | ライフライト | 百歳体操 | 金曜日 | 10時～ |
| 高　殿 | ㉚ | 高殿コーポ集会所 | 高殿コーポ | 百歳体操 | 水曜日 | 10時～ |
| | ㉛ | 高殿北住宅集会所 | 高殿北住宅 | 百歳体操 | 火曜日・金曜日 | 13時30分～ |
| | ㉜ | 高殿西住宅集会所 | 高殿1会場 | 百歳体操 | 月曜日・水曜日 | 13時30分～ |
| | ㉝ | 高殿会館 | 高殿2会場 | 百歳体操 | 火曜日・金曜日 | 10時30分～ |
| | | | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第1木曜日 | 14時～15時30分 |
| | ㉞ | 旭区在宅サービスセンター | いきいき歌体操 | 体操 | 第4金曜日 | 14時30分～16時 |
| | | | もの忘れの気なる人の会 | 認知症予防 | 第4火曜日 | 13時30分～14時30分 |
| 高殿南 | ㉟ | 高殿南老人憩の家 | ほほえみ | 百歳体操 | 第2・3・4木曜日 | 10時30分～ |
| | | | なにわ元気塾 | 介護予防講習 | 第3火曜日 | 14時～15時30分 |
| | ㊱ | 高殿西住宅集会所 | びっくりぽん | 百歳体操 | 火曜日 | 14時～ |