



元気な 今からはじめよう!

BE ACTIVE FOR LIFE!

住み慣れた阪急阪神沿線で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らし続けるために、健康づくりの活動を行っている団体をご紹介します。興味を持った活動に、気軽に参加してみませんか?

※営業時間・内容は変更になる場合がございます。ご利用の前には施設にお問い合わせください。

地域と連携し、持続可能なコミュニティづくりを目指す 佐竹台スマイルプロジェクト 大阪府吹田市

千里ニュータウン・佐竹台で、地元ボランティアが運営するコミュニティカフェ「さたけん家」を中心に、あらゆる世代が集える居場所づくりを目的に活動するプロジェクト。ワークショップやマルシェなどを通して、地域住民が一体となって参加し、つながり合える場を作っています。

■ 住民同士の活発な交流の場「高齢者ふれあい交流サロン」

毎週火曜日14:00~16:00に開催されている「ほっこりカフェ」(参加は65歳以上。参加費無料)には、一人で訪れる人も多いそう。特に待ち合わせいなくても、誰かしら知り合いがいるから、店内はすぐに和気あいあいとした雰囲気。また、毎月第2木曜日の14:00~16:00には、専門家による体力維持のための体操や、健康に関するアドバイスが受けられる相談会も。

■ 誰もが先生! 地元ボランティアが活躍する「さたけん家の寺子屋」

「さたけん家」の貸スペースでは、多彩な教室が定期的に行われています。教えるのは地元ボランティアによる“寺子屋先生”。多世代間の交流のきっかけになっているのはもちろん、お花や写経など、それぞれの趣味や経験を生かした内容で、教える側の自己実現にもつながっています。

佐竹台スマイルプロジェクト

- お問い合わせ
☎06・6871・7557(さたけん家/11:00~16:00、水・日曜は休)
- 大阪府吹田市佐竹台2-5-5
<http://satakenchi.com/>



1 年齢を重ねても地域で元気に暮らすため、なるべく外に出かけてもらいたいとの思いからオープンした「さたけん家カフェ」。白い壁と木のぬくもりを感じる店内でいただけるのは、地元のママさんたちが作った、日替わりランチやスイーツなど。



2 定期開催のワークショップ「写経カフェ」。写経で心を落ち着かせた後は、お坊さんとお茶を楽しみながらしばし相談。



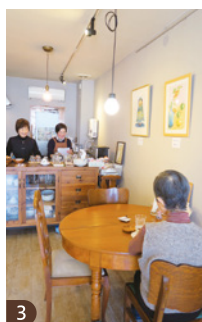
3 交流拠点「さたけん家」は、千里ニュータウン誕生の1962年に開店した本屋を、住民の手でリノベーションしてオープン。



1 「うたごえ喫茶」は、毎回キャンセル待ちという大盛況のイベント。大勢で合唱を楽しむことで、心身共に健やかに。



2



3

2 店内の壁は、地元の人たちの絵や写真などの作品を展示できる「市民ギャラリー」として活用。多くの人に自分の作品を見てもらえるのが魅力。

3 スパイスや食材にこだわったカレーがカフェの人気メニュー。このカレーは、ひきこもり状態だった人がスパイスを研究して生み出したもので、これをきっかけに自立できるようになったのだそう。

人と人がつながる、まちに開いた「みんなのリビングルーム」 きずなの家 KaRuTa 兵庫県宝塚市

地元NPO法人が立ち上げた「きずなの家 KaRuTa」は、“宝塚市きずなの家事業”の一つとして、宝塚市が支援し、市民が主体となって運営する地域の憩いの場。コンセプトは“みんなのリビング”。阪急宝塚駅から宝塚大劇場に向かう“花のみち”の入口にあり、誰かと話したい人や、何かにチャレンジしたい人が気軽に立ち寄ることのできる、家のリビングのような空間です。

■ 自然と人が集い、会話が生まれるカフェ

店名の「KaRuTa」は、人と人とのつながりや会話を大切にしたいという思いから、「語る」をもじってつけられたもの。その名の通り、いつも店内には、スタッフや訪れた人たちの、明るい声が広がります。

■ やりがいや生きがいを発見し、新しいつながりが生まれる場所

現在9名のシニアボランティアが活躍。一人暮らしの人が多く、ここに来れば人と話ができるので楽しいと声をそろえます。「朗読カフェ」や「うたごえ喫茶」などのイベントも実施し、知らない人同士でも楽しい時間を共有できる、住民同士のつながりを生み出す場所になっています。

認定NPO法人 宝塚NPOセンター

- お問い合わせ
☎0797・85・7766(宝塚NPOセンター/9:00~18:00、月・日曜・祝日は休)
- 【きずなの家 KaRuTa】11:00~16:00/月~水曜は休
- 兵庫県宝塚市栄町1-1-19