

あすの地域福祉を考える市民のつどい

## 地域でつながり、元気に日々を

### ～ 健康寿命を延ばそう～

1. ガーデンフラッツ豊中旭ヶ丘は、旭ヶ丘第二分譲住宅の建替えマンション  
2006年 (H18) 竣工 208戸  
地権者4割 (年配者が多い) 非地権者6割 (若い世帯が多い)
2. 管理組合の活動の一つとして、コミュニティ活動を位置づける (コミュニティ部)
  - ・バンビクラブ ((親子で遊ぼう、就園前幼児の遊びの場)、・手作り喫茶 (トーストゆで卵・飲み物) ・クリスマスコンサート ・クリスマスイルミネーション飾り
  - ・七夕飾り ・男性の料理教室 ・ハローウィン ・もちつき ・作品展
  - ・竣工10周年記念のつどい ・地域活動への参加 (ラジオ体操、夏祭り) 等
3. 部屋の閉じこもりがちの人たちが集える場づくり (世話人3名)
  - ・看護師との健康相談 (血圧・体重・身長測定も行う)
  - ・高齢者支援課の協力を得て勉強会
    - ◇ 高齢者福祉サービスについて ◇ 冬を健康に過ごすためには
  - ・中央地域包括支援センターの協力を得て
    - ◇ 豊中ローズ元気アップ体操 (20分程度)、体力測定等
  - ・ランチの会 (食事会、みんなで作りながら)
    - ◇ お好み焼き、チジミ (韓国のお好み焼き)、やきそば、ばらずし  
フレンチトースト、お弁当
  - ・パワーアップ体操 (45分)
    - ◇ 豊中市で作成された椅子に座ってできる体操、DVDを見ながら行う  
毎週行う (曜日、時間は固定、参加者は毎回20数名)
    - ◇ 脳の活性化のために大きな声を出す体操 (2か月に1回、別紙参照)
4. パワーアップ体操を中心とした活動 (「すこやかガーデン」と名付ける) を通して
  - ・体操は効果があります。動きがスムーズになり、好評
  - ・毎週顔を会えることで友達ができ、会話が弾んでいる
  - ・一人では続かない ・身だしなみにも気を遣うようになる
5. 繋がり、前向きに生きる事が介護予防につながるのでは・・・

ガーデンフラッツ豊中旭ヶ丘  
居住者のみなさま

ガーデンフラッツ豊中旭ヶ丘団地管理組合  
コミュニティ部 部長 長野 研一

すこやかガーデン健康教室

## パワーアップ体操と声出し体操

☆ 1月 6日(金) 10:00~10:50

・パワーアップ体操

☆ 1月 13日(金) 10:00~11:00

・体力測定(豊中市高齢者支援課)

・パワーアップ体操

☆ 1月 20日(金) 10:00~10:50

・パワーアップ体操

☆ 1月 27日(金) 10:00~11:00

・声出し体操(講師:畑宏隆さん)

場所：当マンション集会室



どなたでもご自由に参加ください。

2016. 11. 2

ガーデンフラッツ豊中旭ヶ丘  
居住者のみなさま

ガーデンフラッツ豊中旭ヶ丘団地管理組合  
コミュニティ部 部長 長野研一

すこやかガーデン健康教室

## 声をだす体操で脳の活性化を!

7月より豊中市の指導で、「元気アップ体操」「パワーアップ体操」を行い、日々の生活の中でその効果を実感されている方もおられるでしょう。でも、「これだけでは・・・、何か抜けているのでは・・・」と感じておられるのではないのでしょうか。このことについていろんな方の知恵をお借りし、体の色々な機能をバランスよく働かせるには脳を活性化することの大事さを知りました。眠っている脳、眠りかけている脳を刺激することで、脳は活性化します。方法として、大きな声をだして文章を音読・吟唱することで効果があるそうです。みんなでやってみませんか。

記

**日 時 11月 11日(金) 10:00 ~ 11:00**

**プログラム** ・「あいうえお」五十音を発声しながら、首、肩、腕の運動

- ・「いろは」歌を吟唱      ・万葉集 2 首、吟唱
- ・時季の暦関連記事の朗読
- ・謡本抜粋コピー朗読
- ・文部省唱歌など、歌詞を朗読し、歌う
- ・最後に、大声で大笑い

**講師** 畑 宏隆さん (能楽協会会員、能楽宝生流師範、能楽宝生流教授囑託)

※ 11月のパワーアップ体操 4日(金) 18日(金) 25日(金)です。

**場所** ; 当マンション集会室

白波五人男

河竹黙阿弥

知らざあ言つて聞かせやししょう。

浜の真砂と五右衛門が、歌に残せし

盗人の、種は尽きねえ 七里ヶ浜、

その白波の夜働き、以前を言やあ、

江の島で、年季勤めの稚児が測。

ひやくみで 散らす まき金を、当

てに 小皿の一文子、百が二百と

さい銭の、くすね銭せえ だんだ

んに、悪事はのぼる 上の宮、岩

本院で 講中の、枕探しも 度重

なり、お手長講の札付きに、とう

とう、島を追い出され、それから、

若衆の つつもたせ、ここやかし

この 寺島で、小耳に聞いた 音

羽屋の、似ぬ声色で、小ゆすり か

たり、名さえゆかりの 弁天小僧

菊之助たあ、おれがこと。(以下略)

(読み易いように表記の改変をしています。)

初恋

島崎藤村

まだあげそめし前髪の

林檎のもとに見えしとき

前にさしたる花櫛の

花ある君と思ひけり

やさしき白き手をのべて

林檎をわれにあたへしは

うす 紅の秋の実に

人こひ初めしはじめなり

わがこころなきためいきの

その髪のかかるとき

たのしき恋の盃を

君の情に酌みしかな

林檎畑の樹の下に

おのづからなる細道は

誰が踏みそめしかたみぞと

問ひたまふこそこひしけれ

(読み易いように表記を改変しています。)

大寒(だいかん)新暦一月二十一日頃  
から二月三日頃まで。

一年中で最も寒さの厳しい時期  
です。陰暦十二月を「春待月」と  
もいいますが、春を待ちわびる  
思いは、今も昔もかわりません。  
春は、もう、すぐ近くまで来てい  
ます。

### 蠟梅 (ろうばい)

早いものは、年末頃から一月下旬には  
満開になります。花は、直径二センチ  
程、十枚前後の透けるような淡黄色の

花びらが重なり合って、葉のない枝に咲  
き誇ります。日本には江戸初期に渡来し、  
寒さのなかに咲く香り高い花が、庭木や  
盆栽として珍重されてきました。  
名前の由来は、梅に似た花が半透明で光  
沢があり、蠟細工のようであることから  
といわれています。正月に切り花にする  
と、上品で美しく、よい香りが家中に漂  
います。

(「昔ながらの日本の暮らし」 別冊宝島)

### 冬の梅

きのうや散りぬ 石の上

与謝蕪村



今日は、

イーー天気！

心、

晴れ 晴れ！



元気会は、全員で、  
口を大きく開けて、  
おなかからの声で、  
音読し、歌います。  
元気になります。



相見ては  
恋なぐさむと  
人はいへど  
見て後にそも  
恋増さりける

万葉集 第十一卷

逢ったなら  
恋しさは紛れると  
人様は言いますが  
逢って別れてからが  
恋しさは増します

伊勢の海に  
釣する海人の  
うけなれや  
心ひとつを  
定めかねつる

万葉集 第十一卷

伊勢の海で  
釣をする海人の  
ウキのようなのです  
自分の心ひとつを  
落着かせられないの