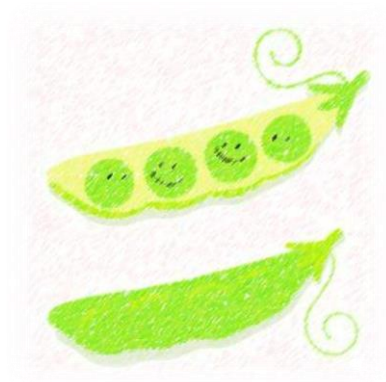


# つどう

定期的に行われる事業は見守りにつながります。  
地域の会館で開催されるので  
子どもも高齢者も近くて行きやすいですね。  
家で閉じこもりがちになりそうな時も  
少し身支度を整えて出かける場所があることは  
嬉しいことです。  
いつも顔を合わせていると  
挨拶するようになり自然とつながりができます。

あの人は今日も元気に来てくれるかな？  
地域のボランティアさんはいつもの場所で待っています。

気にかけてくれる人がいること  
受け入れてくれる場所があることは  
とても心強いものです。



# ふれあい喫茶<sup>きっさ</sup>



お茶を飲んだり、おしゃべりのできる地域の会館で開催されている喫茶店。だれでも自由に出入りすることができます。子どもから大人まで地域住民の交流の場所です。

コーヒーが100円など値段もお安い。  
あんみつや ぜんざい  
サンドイッチ、カレー、コーヒーゼリー  
地域によって、季節によって  
メニューもいろいろ。

月1回または週1回

地域の会館

誰でも参加OK

きっと誰かが「こんにちは」と声をかけてくれます。  
どうぞ ふらっと立ち寄ってみてください。





ひゃくさいたいそう  
いきいき百歳体操



歳をとると筋力が弱ってきます。  
少しの段差でもつまずいてころんでしまい  
骨折して寝たきりになってしまうことも…

この体操は地域の高齢者を対象に  
30分間座ったまま行う筋力運動です。  
「おもり」を手首や足首につけて行う箇所もあり  
ほどよく筋力がつき  
バランス能力を高めることで  
転倒しにくい体づくりができます。



週1~2回

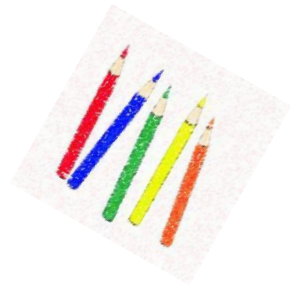
地域の会館

要 問い合わせ

1人では続けにくい体操も  
会館に集まり、みんなであれば  
無理なく楽しく続けることができます！



のうかっせいかきょうしつ  
はつらつ脳活性化教室



脳を活性化させることは認知症の予防につながります。

いきいき百歳体操と組み合わせることで  
「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3要素を  
バランスよく無理なく、効果的に実施していく  
認知症予防プログラムです。

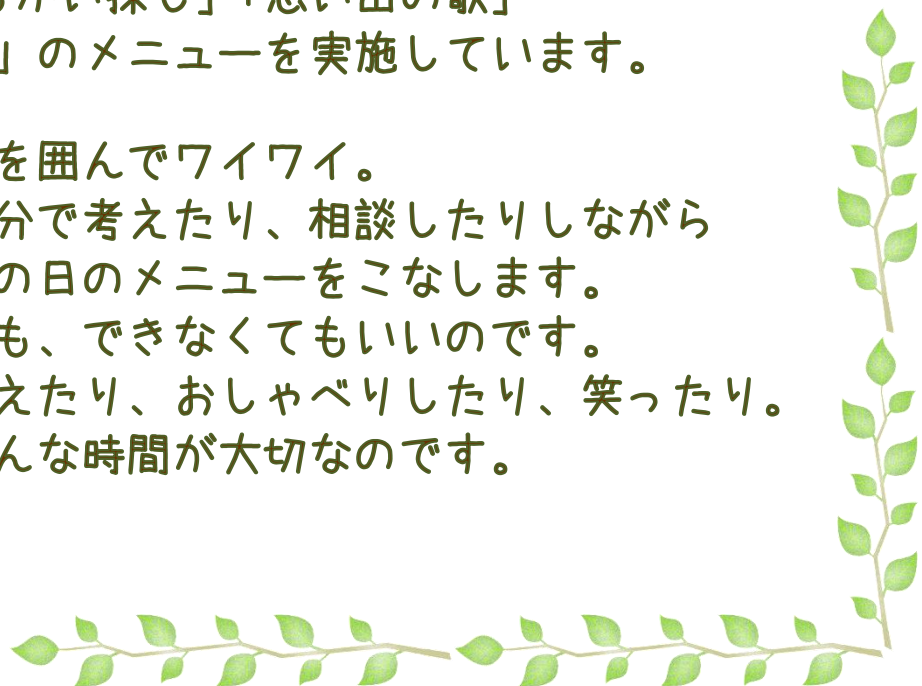
「思い出パズル」「まちがい探し」「思い出の歌」  
「チャップリン・スピーチ」のメニューを実施しています。

週1~2回

地域の会館

要 問い合わせ

机を囲んでワイワイ。  
自分で考えたり、相談したりしながら  
その日のメニューをこなします。  
でも、できなくてもいいのです。  
考えたり、おしゃべりしたり、笑ったり。  
そんな時間が大切なのです。





こうれいしゃしょくじ  
高齢者食事サービス



定期的に開催される高齢者を対象にした食事会。  
外出する機会をつくり  
みんなで食事をいただきます。  
バランスの良いメニューで健康にも気を配っています。

ひとりでご飯を食べるよりお箸も進みます！  
ボランティアさんや参加者同士で  
楽しくおしゃべりしながら  
自分のことを知ってもらったり  
まちの様子を知ることができます。

月1回または週1回

地域の会館

要 問い合わせ

1ヶ月に1回、または1週間に1回。  
今日はどんな食事かな？と  
楽しみにして来られます。



# こそだ 子育てサロン



ゆったりと子どもを遊ばせながら交流し  
子育て中のパパ・ママがつながることのできる場所です。  
同じ状況だからこそ  
話しあえること、わかりあえることがあります。  
子育ての先輩のボランティアさんがお世話をしてくれます。

月1回位

地域の会館

就学前の親子

子育てには楽しいことがたくさん！  
けれど不安や悩みも…  
そんな時、誰かに少し話をするだけでも  
笑うことができたり気持ちが軽くなります。

子ども達は地域の宝物。  
みんなで一緒に子育てしましょう。

# まもる

今いるまちをどんな場所にしたいのか…  
安心できる、居心地の良いまちにしていくことは  
さまざまな積み重ねが大切です。

日々の人のつながりは  
いざという時にとても大切になります。  
困った時、災害がおこった時  
手を差し伸べてくれるのは  
すぐ近くにいる「人」です。

自分を知ってもらうこと  
周りを知ることで  
掛けあう言葉も変わります。

日常のつながり、災害の時のこと  
住民全体で考えていきたいですね。





# とうげこう みまも 登下校の見守り



登下校時、通学路のあちらこちらに立って  
「おはよう」「おかえり」と声をかけながら  
子どもたちが犯罪や事故に巻き込まれないように  
見守っているのは  
まちのボランティア「見守り隊」のみなさんです。

いつも見守ってくれる大人がいることで  
子どもたちは安全に、そして安心して  
学校へ行くことができます。



通年

地域全体

誰でも参加OK



# ぼうはん 防犯

ちいきあんぜん  
地域安全パトロール、さいまつやけい歳末夜警など



怪しい人はいないか、あぶない所はないか…  
地域のボランティアさんによる防犯活動は  
犯罪や事故の被害を未然に防止するだけでなく  
まちの安全や地域住民の連帯意識を高めます。



火災や犯罪の増える年末は、特に力をいれてパトロール。  
「戸締り用心、火の用心」寒い冬の夜に拍子木の音が響きます。

安心して暮らせる場所は  
地域の住民一人ひとりによってつくられています。

※ 街頭防犯カメラは、地域の防犯ボランティアさんが  
行政・大阪府警などと協力・連携し  
設置場所の選定や設置の同行など行っています。

通年・年末

地域全体

誰でも参加OK



# ぼうさいくんれん 防災訓練



住民が主体となった防災訓練は各地域で行われています。  
災害時の行動、避難場所・避難経路の確認や  
AEDの使い方、消火器を使った訓練などがあります。

もし大きな災害が起こったら…  
いざという時に、どう対応したらいいのか  
すぐに思いつかないかもしれません。

ちょっとした知識があるだけで心強くなります。  
いろいろと体験できたり  
ご近所さんと顔見知りになる機会にもなります。  
ぜひ、あなたの地域の防災訓練に  
参加してみてください。

年1回 位

地域各避難所

誰でも参加OK

※実際の災害発生に備え、地域の防災リーダーが  
避難所開設のための訓練を実施しています。





# かつどう いろいろな活動

- その他にもまだまだあります -

校庭キャンプ

広報誌の発行

生涯学習ルーム

バザー

クリスマス会

啓発活動

やきいも大会

ハイキング

お花見会

マルシェ

スポーツ大会

映画会



# せつめい いろいろな説明

- 冊子の中のこと少し説明します -

アイコンについて



開催時期や回数



開催場所



参加に際しての注意点

地域の会館について

地域集会所、老人憩の家と呼ばれる地域のコミュニティづくりや文化活動、交流の拠点、また高齢者に対し教養の向上やレクリエーション等のための場としての建物が各地域にあります。北区役所のホームページにて所在地を確認できます。

開催日  
申込みについて

行事や事業には申込みが必要なものがありますのでご注意ください。主催や開催日時は地域によって異なります。掲示板のポスター、チラシ、広報誌等でお知らせします。詳細は、各地域または北区役所へお問合せください。



## おわりに

ここにご紹介させていただいた  
地域で行われている行事や事業のほとんどは  
そこにお住まいの方たちが中心となって  
手づくりで運営されています。

私たち自身、冊子制作にあたり  
あらためてそれぞれの活動にこめられた想いや  
目的を知ることになり  
日常を積み重ねる大切さに  
ふれる機会になりました。

北区の魅力は人であり、まちにかかわる  
たくさんの入り口があることです。  
これからも、いろいろな人が、  
それぞれの想いと方法でさらに住みよいまちを  
カタチづくっていくでしょう。

この冊子が あなたにとって  
今よりもまちを好きになったり  
まちとかかわるきっかけになれば  
うれしく思います。





～お問合せ～

北区役所

地域課・北区まちづくりセンター

大阪市北区扇町2-1-27 北区役所3階

☎ 06-6313-9734

北区役所ホームページ

地域情報 QRコード



気になる地域をのぞいてみてね☆

発行 平成31年2月