

このはな生活支援 コーディネーター通信

vol. 27
2026.1

このはな生活支援コーディネーター通信では、みなさんが元気に暮らすために役立つ情報や地域の取組みを紹介しています。
社会福祉法人大阪市此花区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 〒554-0002 大阪市此花区伝法 3-2-27 此花ふれあいセンター ☎6462-1224 FAX6462-1984

生活支援コーディネーターは、年齢を重ねても
住み慣れた地域で
元気に楽しく暮らしていただくために、
みなさんのニーズにあった
イベントや講座を開催しています。

ノルディックウォーキングを楽しもう!



モルック体験ひろば



LINE 基礎講座

人生100年時代、 あなたの「やりたい!」を応援します!

「いつかやってみたかったこと」「もう一度挑戦したいこと」はありませんか?
「健康のために体を動かしたい」「新しい仲間と出会いたい」「地域や人のために何かしたい」など、
思い描くことは人それぞれです。
あなたの「やりたいこと」が、誰かの「やってみたいこと」につながるかもしれません。
あなたの心の中にある「小さなワクワク」や「大きな夢」を、ぜひ私たちに教えてください。
「こんなんやりたい!」の実現に向けて私たち生活支援コーディネーターと一緒に考えましょう!

ご連絡はこちらまで

大阪市此花区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業
大阪市此花区伝法 3-2-27 此花ふれあいセンター ☎06-6462-1224

地域の元気な集いの場をご紹介します

昨年の春からはじまった、
島屋地域の百歳体操を紹介します！

市営西島住宅22号棟 百歳体操

日時 毎週水曜日 午前10:00～

場所 市営西島住宅22号棟集会所
(西島4丁目2-22)



体操を始めてから
身体が軽くなった！

みんなと会って
体操する
水曜日が楽しみ！

百歳体操が始まるまで

百歳体操を22号棟で
始めたいけど、
どうすればいいか？



松下自治会長

相談

一度
生活支援コーディネーターに
聞いてみよう！



島屋連合振興町会
大山会長

まずは
体験会を開催して
もらえるか、
保健福祉センターに
相談しましょう！



生活支援
コーディネーター 山口



代表の松下自治会長と
サポーターの榎原島屋連合
女性部長にお話を伺いました。

コロナ禍以降、自治会の活動が全くなり、自分自身も健康のために身体を動かしたいと思っていたため、大山会長に相談しました。

長いマスク生活で滑舌のことも気になっていたため、最近『かみかみ百歳体操』も行っています。

今後は、22号棟だけでなく、近隣の人も集える交流の場にできればと思っています。



その後、保健福祉センターの保健師さんと一緒に「百歳体操体験会」の開催に向けて準備が始まりました。既存の百歳体操のサポーターさんにも相談し、アドバイスをもらいました。

3/19 『百歳体操体験会』
開催！

4/16 『百歳体操』
スタート！



サポーターの池側さんが作成

生活支援コーディネーターが思った いいなポイント

- ◆ 0 (ゼロ)からのスタートで 参加者の楽しみの場となっているところ！
- ◆ 百歳体操をきっかけに活動の拡大を考えているところ！

今回紹介した「地域の元気な集いの場」のように「うちの地域でもやってみたい」と思われる方は、ぜひ生活支援コーディネーターまでご連絡ください。一緒に考えていきましょう！