

# みんなで考え、つくる、あたらしいまち、

西成区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業

おとこまえさん、いらっしゃい!  
みんなで  
健康づくり

の巻

一昨年の地域ケア会議の場でこんな話が…

うちの施設の研修ルームを地域に活用してもらえないかと思いまして…

制度に頼るだけでなく、自分たちで地域の集いの場づくりができるばと…

区役所でおこなっている、男性対象の「おとこまえ百歳体操」をやってみてはどうでしょうか?

それは  
ありがとうございます!

マザーハウスさんは区役所の近くにあるので、いまの参加者が地域でもつながる場になると 思います!

保健福祉センターや地域の皆さんともおつなぎしますよ

地域の集いの場は女性の参加が多く、男性の参加しやすい場所が増える取組みはとてもいいと思います!

## そして、開催に向けて動き出しました

マザーハウスと保健福祉センター、西成区地域包括支援センター、生活支援体制整備事業での話合いや双方の見学を経て、昨年8~9月にまずはお試しで開催。そのメンバーで地域の会議にも出席させていただき、説明と周知のお願いをしました。

そして、1月より

## 『おとこまえ百歳体操 in 岸里』がはじめました!



# おとこたちの 集いの場・憩いの場

「体操しに行く」という軽い気持ちで足を運べる集いの場  
参加者の声も取り入れてどんどん進化しそうです！

マザーハウスの思い

包括の思い

保健福祉センターの思い

地域の思い

**当** 社の研修センターは2階にあり、階段の昇り降りが必要ですが、「リハビリになるから」とおおらかに受け止めて頂き、皆様のご支援とご協力によりスタートしました。体操後はお茶を飲みながらのお楽しみタイムで、血圧測定や健康相談、脳トレ、思い出の曲のリクエストなどを一緒にして時間を過ごしています。何よりも嬉しいのは、町で出会ったときに声をかけてくださったり、参加者の皆さんからアイデアを頂いたりと仲間意識が高まっていることです。おとこまえ百歳体操を通じて、皆さんのが健くなり友達ができる、地域で安心して住み続けられるようになれば嬉しいと思います。

(株)マザーハウス  
代表  
横手喜美恵さん



**新** しい場所で、緊張した雰囲気もはじめのうちだけで、スタッフの皆さんの明るいお声かけで和やかな、楽しい雰囲気になっていきます。まだはじまったばかりの場所ですので、参加者の皆さんから「こんなことがしたい！」と様々な意見が沸き上がり、より楽しめる居心地の良い『自分たちの居場所』を皆さん自身で創りあげていけるといいなと思っています。スタッフの皆さんの『より良い場所にしたい』という思いにもパワーを感じました。このような場所がこれからも増えるように、包括としてもお手伝いしていきたいです。

西成区地域包括  
支援センター  
國村さやかさん



**お** とこまえ百歳体操の拠点として、区役所から近い岸里地域で新たに立ち上がったことを嬉しく思います！「なかなか運動する機会がない」と話される単身の男性が多い当区で、男性を対象とした百歳体操を区役所で始めて1年が経ちました。杖を使わずに歩けるようになった方や、歩くスピードが速くなった方など、からだに良い効果があると実感する方が増えてきました。地域でも体操をする場所があれば、より多くの方に取り組んでいただけると考え、関係者で相談し、新たな場所の立ち上げに繋がりました。百歳体操のサポーターさんや参加者も新たな場に意欲的に参加し、とても盛り上がってます！

西成区  
保健福祉センター  
保健師  
田原 裕子さん



**男** 性対象の百歳体操の場として『おとこまえ百歳体操 in 岸里』がはじまり、私自身も体操に参加しております。定期的に体を動かすことで、体調だけでなく気分も良くなり、生活に張り合いが出ます。また、男性同士ということであまり気兼ねすることもなく参加でき、共通の話題で話しもできます。百歳体操の後には、スタッフの皆さんのが血圧測定やウクレレ演奏、認知症予防体操など工夫を凝らした取組みをしてくださり、参加することでの楽しみや安心にもつながっています。新型コロナウイルス感染症の影響で地域の集いの場の開催が難しい状況ですが、感染予防を図りながら活動への参加の機会を持続け、コロナに負けないようにしたいと考えております。

岸里連合  
第八振興町会  
会長 良峰 康生さん



**こ** れまで、地域の集いの場への男性の参加が少ない課題があがっていましたが、今回は介護保険事業所の地域貢献として、区役所や地域、区社会福祉協議会と連携しながら居場所づくりに取り組んだ事例です。楽しい雰囲気のなかでお互いに交流し、参加者の皆さんとの声を取り組みにつなげるなど、素敵な場所になっています。今後も拠点やできること、思いを出し合い、新たな居場所や活動につながってほしいと願っています。

生活支援コーディネーターは  
地域の思いの“つなぎ役”

活動者や関係者、  
参加者をつなぐ

つながる場が少ない  
男性高齢者を  
参加できる場につなぐ

活動に使える場を  
区や地域での取組みにつなぐ

新たな取組みを  
地域や必要な人につなぐ

お互いに知り合い、  
楽しくひと時を過ごしたい  
という思いをつなぐ



生活支援  
コーディネーター  
杉本

## 西成区生活支援体制整備事業

社会福祉法人 大阪市西成区社会福祉協議会

西成区岸里1-5-20 西成区役所合同庁舎8階  
TEL.06-6656-0080 FAX.06-6656-0668  
担当：生活支援コーディネーター 杉本