

みやサポ通信

宮之阪中央商店街の取り組み

vol. 3

宮サポカフェ（毎週水・金） ちょっとした困りごとのサポート

～ちょいサポ事業のご案内～

当商店街では、地域の方へのちょっとした困りごとをお手伝いさせていただく「ちょいサポ」事業に取り組んでいます。2017年（平成29年）6月からチカラのみせ処「宮ノサポ」（商店街のレンタルスペース、以下「宮ノサポ」）で毎週水・金曜日の午前10時～午後4時まで「宮サポカフェ」を開催しています。「宮サポカフェ」では地域の方のちょっとした困りごとをサポートできるようメニューを掲示しています。お困りごとのサポートは商店街で「ちょいサポ」ボランティア講座を受けた商店街サポーターが対応しています。

※商店街サポーターとは、商店街で運営している「宮

ノサポ」を拠点とした「子どもいきいき笑顔食堂（子ども0円食堂）」や「宮サポカフェ」、「地域いきいき笑顔カフェ」のスタッフとして、また、各種サークルや教室の開催など、商店街活動に地域の方ができることを無理をしない精神で、ボランティア登録をいただきたき各種活動にサポートいたたく取組みです。「ちょいサポ」をご利用希望の方は、「宮ノサポ」に掲示している「ちょいサポ掲示板」の「サポーターメニュー（お手伝い内容）」の中からお選びください。ご

宮サポカフェ

Menu

お飲み物 と 手作りお菓子

セットで¥100円 (税込み)

お飲み物はこちらです↓

ホットコーヒー・紅茶・アイスコーヒー

お気軽にお寄りください♪

毎週水・金曜：祝日はお休み
10:00～16:00 開催！

希望のお手伝い内容がない場合は「宮サポカフェ」（毎週水・金曜日）のスタッフにお困りごとをご相談下さい。調整の上、お申込みいただいたサポーターの担当スタッフからご連絡させていただきます。詳しいことは、その都度お声掛け下さい。

ご利用者の流れ（お困りごとをお願いしたい方）

- ① 掲示板を見てお手伝いをしてもらいたいカードがあれば、宮サポカフェのスタッフにお申し出ください。
- ② ちょいサポカードの方とお手伝いを申し込まれた方が宮サポカフェで面談し、双方で日時をご相談ください。
- ③ お手伝いへの謝礼として「宮サポふれ愛チケット」の購入。
- ④ お手伝いが終われば、「宮サポふれ愛チケット」に日付をご記入の上、商店街サポーターへお渡しください。

今、ボランティアをしたいと思われている方、ご自分のスキルを誰かに教えたいなうと思われている方など、商店街サポーターにご登録されませんか？

商店街サポーター募集

◆商店街サポーター（ちょっとしたサポート）登録の流れ

- ① 近所などのちょっとした困りごとのお手伝いを希望の方は「ちょいサポ講座」を受講。
- ② ちょいサポ講座に自分のできるお手伝いを掲示。
- ③ 宮サポカフェでご利用の方のオファーがあれば、日時を決めて面談。
- ④ 面談の際に、ご利用についての注意事項をご説明。
- ⑤ 面談の上、双方の顔がつけばお手伝いを実施。
- ⑥ お手伝いを実施後「宮サポふれ愛チケット」を受け取る。

商店街サポーターにご興味がある方、ご登録を希望の方は「宮ノサポ」のスタッフまでご相談・お申し込みください。サポーターとしてできることのメニューは①商店街活動の支援（イベント・宮ノサポ運営・管理）②地域のちょっとした支援（ちょいサポ事業）③宮ノサポ開催イベント支援（子ども0円食堂・カフェなどのスタッフ）④居場所づくりの支援（自分の趣味や特技を活かした教室やサークル）の中からお選びください。

ステップ・フワード ②

一般社団法人ステップ・フワード 尾崎 由之

私たちは枚方市の生活困窮者等就労準備支援事業と厚生労働省の若者サポートステーション事業を受託し運営しております。この活動はお仕事をされていない方を就労と自立に繋げる事を目標としているのですが、その過程においてはひとが社会や地域と繋がる事も目指しています。そんな中、私たちのこのような活動に対して、宮之阪中央商店街振興組合のご協力のもと、宮ノサポや夕市といった活動機会などのご提供を継続していただいております。今回の通信では、私たちの活動内容を少しご紹介させていただきます。私たちのサービスを利用して

いる方々は一〇代後半〜六〇代前半までと幅広いのですが、皆さん特別な方たちではありません。状況や出来事がいくつか複合的に絡み合った結果、一時的に誰かのサポートを受けた方が多い状況になった方が多く、例えば私や通信を読んでも下さっている皆さんにとっても決して他人事ではない事柄だと考えています。ただ傾向としては、人間関係や情報面で孤立状態になられた方が困り事を抱えているようにも感じています。さて、私たちのワークショップですが、参加される利用者さん一人一人の自立にとって有効と思われる

ものを都度プログラム化していますので、内容は多岐にわたります。例えば、自分のストレス傾向や対応策への理解を深める勉強会「ストレスコーピング」、自立した生活や健康管理に繋がる「料理会」、怒りの感情で自分や他人を傷つけない方法を学ぶ「アンガーマネジメント」、災害時に起こる葛藤を前もって知って話し合う「クロスロード」など。また学んだり考えたりするものばかりではなく、ボールを使った運動やウォーキングといった運動系、ただ目的もなく集まっ



宮ノサポでタコパをしました！

てお茶を飲む「カフェプログラム」などもあります。当初、支援側の私たちは目標や目的のあるワークショップを主として提供し、カフェプログラムは補助的な位置づけでした。しかし実際に回を重ねて行くと、カフェプログラムを経て利用者さんが明るく元気になったり、仲良くなったり互いを思いやるようになったり、自発的に宮ノサポや地域のために何かしたいと話す姿が見られるようになりました。これらは行動面から見れば、「他の利用者さんの為に誰かがお茶を入れる」「その日の子ども食堂の為にテーブルや椅子の配置換えをする」「宮ノサポの年末大掃除に地域のボランティアさんに交じって参加する」など小さな事柄なのですが、こういった「身内でもない誰かの為に一歩踏み出して実際に行動する」という機会は個別相談や就労



年末大掃除の様子

支援の中ではなかなか生まれないものです。仕事に新しく就くのも大変ではありますが、就いてから人の輪に入って定着する事も大変な事で孤立し易い方にとっては尚更です。そういった意味でも、カフェプログラムから地域の方との大掃除まで幅広く人や社会と関わる機会が得られるこの宮ノサポは本当に有難い存在です。至る所で孤立化が進んでいる今、私たちは地域の方々と一緒に幅広行きたいと考えております。

お手玉遊びで笑顔あふれるまちへ

特定非営利活動法人あさみ 後藤 武

かつて「ゲーム脳の恐怖」(NHK出版、森昭雄著、初版2002年7月)を読んだ時、医学博士の著者がテレビゲームに興じる子ども達の脳波を調べたところ、その脳波が認知症と同じような結果が出たこと、前頭前野の機能が低下していたことなどの紹介があり、その影響の大きさに驚いたことがある。その機能低下した前頭前野を回復するひとつの方法として、同博士は「お手玉遊び」が有効であると同書で次のように提案している。「お手玉遊びはかなりの集中力が要求されます。(中略)お手玉は手軽にでき、ノルアドレナリン神経系やドーパミン神経系を働かせ、前頭葉、前頂葉、側頭葉、後頭葉のかなり広範囲の連合神経回路を

活性化できる、もったもったい方法のひとつです」(前掲書)そこでお手玉遊びをインターネットで検索をし「日本のお手玉の会」が愛媛県新居浜市に本部があり、全国45支部(2016年8月現在)がそれぞれお手玉遊びの普及啓蒙に取り組んでいることがわかった。さらに同ホームページで告知してい2004年9月の「第13回全国お手玉遊び神戸大会」の見学に行った。



2004. 9. 19全国お手玉遊び神戸大会

会場は神戸市須磨区グリーンアリーナ神戸。21都府県2500人が参加。小学生もお年寄りも、そして男も女も、まさに老若男女がお手玉の自慢の技を競い合い、それぞれ個性あふれるスタイルでお手玉を楽しんでいる光景と熱気に引き込

17年12月発行)に「脳を活性化する効果に驚く」という記事で、内容は東京家政大学附属女子高校の家庭科でお手玉製作とお手玉体操を2年生277人対象に行い、その感想文が掲載されていた。その中から興味深いものをいくつかを記載する。☑脳を使う感覚が味わえ、集中力が高められたので、勉強の合間やテストの前に行いたい。☑脳を活性化する、心の病や認知症の予防に効果があることを知らなかった。☑普段、携帯ばかりやっていてるので、お手玉はすごく新鮮で、楽しくできた。☑いつも携帯を長い時間やってしまうので、携帯の時間を減らしたり、使用時間を決めたりしたい。☑お手玉は楽しいし、夢中になり、気が付いたら、友人と話しながらしていて、自然に笑顔になった。というように、携帯電話世代の若い人たちにとってお

手玉は新しい発見があったようだ。さて、今や老若男女がスマートフォンを電車の中でも、カフェでも、歩きながらでもその画面を黙々と見つめている。それによつて前掲書が指摘する前頭前野の機能低下に結びつくのではないかと気になっている。そこで、脳のリフレッシュを図るためにお手玉遊びを地域活動の一環として取り入れたらどうだろうか。例えば、「お手玉遊び教室」「お手玉づくり講座」による啓発や「お手玉遊びコーナーの設置」や「お手玉遊び競技会開催」の話題づくりなどでお手玉遊びいっぱい地域づくりができないだろうか。その結果、脳のリフレッシュのみならず、地域のひととのつながりや親近感などが生まれ、笑顔とおしゃべりあふれる活気ある地域やまちへと変化するかもしれないと考える昨今である。

高齢者サポートセンターってご存知ですか？

高齢者サポートセンター松徳会

枚方市には13圏域ごとに高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）が設置されています。高齢者やそのご家族が安心して地域で暮らすための総合相談窓口です。私も、高齢者サポートセンター松徳会は宮之阪中央商店街に事務所があります。これまで商店街の皆さんと共に健康づくりの取り組みなどを多数行ってきました。「人生100年時代」と言われていますが、せっくなから「楽しく生きたい」です。まだまだ寒い日が続きますが、お家に閉じこもっていてもいい！今年も運動教室や健康講座など様々なイベントを企画しています。どなた様でもお気軽にご参加ください♪

高齢者サポートセンターとは

地域包括支援センターの愛称です。
枚方市より委託を受けて事業を行っています
市内には13か所あります。

→地域の高齢者の、何でも相談窓口です！

高齢者がいつまでも住みなれた地域で、安心して過ごせるまちづくりを目指しています！



お知らせ

ギターコンサートを開催します。「ありがとう昭和！名曲ギターコンサート」♪
日時 2月18日(月) 14時30分～15時30分
場所 チカラのみせ処「宮ノサポ」 参加費 無料！

お気軽にご相談ください！

枚方市社会福祉協議会 寺田清彦

明倫校区の地域担当・コミュニティソーシャルワーカー（通称・CSW）の寺田清彦です。CSWとは地域で様々な課題や悩みを抱え、支援を必要とする人に対し地域とのつながりや人間関係など、本人を取り巻く環境を重視した相談援助を行う福祉相談員です。CSWに寄せられる相談は、家族の引きこもりや子育て

の不安、生活困窮、虐待、健康、障がい者支援、悪徳商法の対応についてなど、多岐にわたります。また、必要に応じて訪問相談も行っています。どこに相談していいかわからない事などもお気軽ににご相談ください。相談料は無料。秘密は厳守致します。
電話 072(807)3448
FAX 072448

申し込み不要
参加費無料

ありがとう昭和！ 名曲ギターコンサート

演奏予定曲
大阪ラブソディ
川の流れるように
青い山脈
など

リクエストも大歓迎♪

日時： 2019年2月18日(月)14:30～15:30 受付14:00～
会場： チカラのみせ処 宮ノサポ
(枚方市宮之阪1-20-5、餃子の北京さんの隣です)
定員： 20名(先着順)
参加費： 無料 *ご希望の方は美味しいコーヒーを100円でご提供します。
問合せ先： 枚方市高齢者サポートセンター松徳会
☎072-805-2165(平日9:00～17:30まで)
協力： 宮之阪中央商店街

ギター演奏者
北野 重太郎
ギター演奏はもちろん、歌やトークにも定評があり、懐かしい昭和メロディーを奏でます♪

宮サポ通信Vol. 3

発行：宮之阪中央商店街振興組合
問い合わせ先

住所：枚方市宮之阪1丁目19-2

TEL&FAX：072(848)4298

HP：https://miyanosaka.top

枚方市社会福祉協議会 ラポールひらかた



(845) 1897
受付時間 月～金(祝日除く)
9時～17時30分