

フードマルシェ

日 時：11月18日(土)
10:00~14:00
場 所：茨田東福祉会館

コロナが5月より5月に移行し、各地区では参加型行事が増えています。
『茨田東地域の皆さんがもっと笑顔で元気になる』をキャッチフレーズに、
フードマルシェが開催されました。各団体から共催・協賛して頂き、にぎわいの

中、とても楽しい時間を過ごすことができました。新鮮野菜、
クッキー・ケーキ・パン、キッチンカーが出店。
介護相談やワークショップも開催。そして茨田
大宮在中の相田さんの作品も展示されました。
茨田東地域には、お店やスーパーが激減し、
とても困っています。その中、マルシェ(市場)
が開催されました。買い物は楽しいです。わく
わくします。買い物をしてる皆さんの顔は、笑顔

いっぱいでした。このような機会が、もっとたくさんあればよいのになと思います。
憩いの場が増えることにより、元氣
で活発な生活が楽しめます。茨田東
にもっともっと笑顔が増えるように
よろしくお願ひいたします。



生涯学習ルーム

生涯学習ルームとは・・・

茨田東小学校の多目的教室等を利用し、様々な講座を開催し、地域の皆様の自主的な文化学習活動の場を提供
や、学びを通して地域の人たちの交流をすすめていくことを目的に開設しています。(大阪市HPより抜粋)
茨田東地区では、現在(2024年1月時点)、書道教室とコーラス教室を実施しています。(民語教室はお問
い合わせください)

書道教室『きぼうの会』

第2・4火曜日(年20回) 13:00~14:30です。小学校の行事の都合上、変更になる場合があります。
現在11名が参加されています。指導者は『柴田文子先生』です。



柴田先生は、2校ご指導されている先生です。
30年程お世話になってます。教室の練習
書体はさまざま。楷書や行書などあります。
毛筆で点画の始筆(起筆)・送筆・終筆
(とめ・はね・はらい)などを書く時の筆
運び方も指導します。月に1枚お手本を準備
して頂き、各自宅で自主練習を重ねます。自主練習で書き上げた書を持参し、
柴田先生に添削をして頂きます。そして清書を書き上げます。指導参加者みなさんのメッセージです。
『ここに来れば、対話ができますよ。』『ここが落ち着きます』『参加したから筆を持つ機会ができました。』
書道を習うことは、集中力を身につける、よい姿勢を身につける、向上心を身につけるなどメリットがいっぱ
いです



コーラス教室『ハッピーフレンズ』

第1・3土曜日(年20回) 10:00~12:00です。指導者の都合上、変更になる場合があります。
現在10名が参加されています。指導者は『森崎良尚先生』です。森崎先生は、以前茨田東小学校の音楽の先
生でした。卒業生は聞き覚えがあると思
いますが、在校生はご存じの『お宝歌』がみえ
る運動場...♪を作ってください先生で
す。練習楽曲は、童謡が中心です。楽しく
いきいきと練習を行なっています。コー
ラスの経験は誰にもあるはずで。音楽を歌
ったり聴いたりしていると、楽しいや悲し
いなどの気持ちがたまり出ると感じます。その気持ちが大切だと思います。そ
して楽譜が読めない、音楽の経験がなくても、楽しむことができるのがコーラスのよいところです。大きな声
を出し、思いっきり歌う事はストレス発散にもなります。



3月10日(日) 鶴見区民センターにて、各生涯学習ルームが1年の成果を舞台や展示で発表する『鶴見区生
涯学習ルームフェスティバル』が開催されます。書道教室『きぼうの会』とコーラス教室『ハッピーフレンズ』
も参加予定です。みなさん是非お越しください。



興味のある講座が見つかったら・・・

鶴見区役所 総務課(教育担当)へお問合わせください。(TEL:06-6915-9734)
折り返し、生涯学習地区担当代表者から連絡させていただきます。見学も大歓迎です。参加お待ちしております。

『健康寿命』とは、2000年にWHO(世界保健機関)が提唱した「健康に生活できる期間」のことです。
心身ともに自立しており健康的に生活が送れる状態、病気の発症や体の衰えによる介護が必要ない期間です。厚生
労働省によると、2022年の平均寿命は男性が81.47歳、女性が87.57歳で、健康寿命は男性が72.
68歳、女性が75.38歳です。日本の平均寿命は世界にみても高水準であり、定年後の生活を送る可能性
が約20年あるとされています。しかし「いつまでも元気で過ごしたい」「介護が必要になったら、家族に迷
惑をかけてします」と、年を重ねるごとに、健康に不安を感じてしまいます。ただ長生きすることだけでなく、
『健康であること』への関心が高まります。健康寿命を縮める原因は下記の図1のとおりです。



ボッチャを楽しむ会



生涯学習・書道

健康寿命を伸ばそう



ラジオ体操



生涯学習・コーラス

では「健康であるためには、普段からできることは何だろうか」と悩んでしまいます。厚生労働省は「健康寿
命を伸ばす方法10選」を紹介しています。みなさんも実践してみましょう。方法は下記
の図2のとおりです。日常生活に取り入れる事により、いつまでも元気で過ごすきつ
けになると思います。茨田東地区では、さまざまな取り組みを行っています。

①ボッチャを楽しむ会…茨田東福祉会館 毎月第3火曜日(変更になる場合あり)
13:30~15:00 活動費:200円/1回・事前連絡不要

②いきいき百歳体操…茨田東福祉会館 毎週水曜日(第1は無し) 茨田大宮第一住宅集会所 毎週水曜日 茨田大宮第二住宅集会所 第1~3金曜日
※問い合わせ 06-6915-9968(鶴見区保険活動担当)

③ふれあい喫茶…茨田東福祉会館 第2土曜日9:00~11:00
第4土曜日11:30~ / 12:30~

④スマホで遊ぼう…茨田東福祉会館 毎月第2火曜日
13:30~15:30

活動費:200円/1回・事前連絡不要

⑤ラジオ体操…茨田大宮中央 毎朝7:00開始・参加自由

⑥生涯学習…5ページに詳しく掲載しています

各町会では、カラオケや麻雀など開催しています。実施内容等は、各町会及び開催事務局等に
お問い合わせください。

いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。

ご意見等ございましたら福祉会館まで、FAXを頂ければ幸いです。

TEL・FAX:06-6912-8833

事業の写真やビデオなどホームページから見る事が出来ます。

写真やビデオデータの投稿をお待ちしています。

茨田東地区活動連絡会 検索 http://matsuda0826.stars.nc.jp/oh/katsu/

図2 健康寿命を伸ばす方法(厚生労働省)

1. 栄養バランスのよい食事とる

2. 適正体重を保持

3. 喫煙を控える

4. 適度な運動をする

5. 日頃のストレスを減らす

6. 質の良い睡眠を十分にとる

7. 社会的参加を促す

8. 脳のトレーニングを行う

9. 歯や目の健康を保持

10. 定期的に健康診断を受ける

図1 65歳以上で介護が必要となった主な原因(内閣府)

1. 認知症

2. 加齢による衰弱

3. 脳卒中

4. 骨折

5. 関節の疾患

6. 心臓の疾患

7. がん

8. その他