

「この場所でいつかヨガを教えたい・・・」住民の思いが実現！！

コロナ禍において、「集まること」が制限されています。瓜破北地域では、運動不足になりつつある住民さんを心配し、「健康づくりの場」を求めていました。そのとき「ヨガを地域で教えたい！」と山下さんから相談がありました。山下さんは、ヨガのインストラクターとして活動しており、以前から地域で自分のヨガ教室を開催したいという思いがありました。その思いをささえあい支援員が地域におつなぎし、新たに地域で「女性のための健康ヨガ」が4月から実施されました。

定員10名のところ、初回から10名が参加されました。参加者はヨガを初めてする方がほとんどで、「運動不足解消になる！」と大好評です。



つなぎ役
(ささえ愛支援員)

瓜破北
地域



ヨガの
山下さん

開始して1か月・・・講師の山下さんにインタビュー！

Q. 「地域」でヨガを教えたいと思われた理由は？

ヨガを通じてコミュニティづくりをしたいとおもいました。外部で講師をしていましたが、今は住んでいる平野区で地域のつながりを大事にしながら、皆さんとヨガを楽しみたいと思っています。

参加者の方同士が仲良しになってくれているのを見ると、とても嬉しいです。コロナで遠出ができないなか、身近で楽しみたい！気持ち良く健康でいたい！という地域の需要も高まったように思います。

Q. 今後に向けた意気込みを教えてください！

「親子で楽しめるヨガ」「男性のためのヨガ」も企画中！
いつか地域で開催できたらと思っています！



裏面へつづく

ささえ愛支援員は、活動の場を探している方（できる！したい！の気持ち）と活動の場を提供できる人（施設・地域）をつなぐ役割があります。
みなさまからの「探している」「提供できる」の声をお待ちしております。

ささえあいにゅーす♪

畑を所有されており、とれたての野菜を「多くを寄付することは難しいけれど、お困りの方おひとりでも役に立てるなら」とご寄付いただきました。

くらしサポートセンター平野と連携し、生活にお困りの方に活用させていただきます。

このように、みなさんの「きもち」をおつなぎさせていただくことも、ささえ愛支援員の役割のひとつです。お気軽にお問い合わせください！



平野区ささえあい支援員に新しい仲間が！！

よろしくお願ひします！



なまえ：むらかみ ちふみ（ひだり）

しゅっしん：香川県

すきなもの：上町台地

やくわり：第2層生活支援コーディネーター

なまえ：さかもと あつこ（みぎ）

しゅっしん：大阪市

すきなこと：野外活動

やくわり：第2層生活支援コーディネーター

なまえ：いのうえ かな（まんなか）

しゅっしん：堺市

すきなこと：野球観戦

やくわり：第1層生活支援コーディネーター

第2層生活支援コーディネーターとは??

地域で居場所、健康づくりの場を住民さんと一緒に創り出します。

第1層生活支援コーディネーターは第2層生活支援コーディネーターを支援し、平野区全体での活動をひろげます！

お問い合わせ

社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会

平野区ささえ愛支援員（生活支援コーディネーター）

☎06-6795-2525 担当：井上・坂本・村上

●所在地：〒547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター（にここセンター）
TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929

●開館時間：平日9:00～19:00（土曜日17:30まで）

●休館日：日・祝・年末年始



平野区社会福祉協議会 |

