

高齢者の
社会参加を
応援しています

ささえあい通信

VOI.30

平野区社会福祉協議会

ココロも身体も温まる…



冬も元気に過ごす工夫をしてみませんか？

寒い日が続くとついつい自宅にこもりがちになりますが、誰かと言葉を交わしたり、笑ったり、交流することは心の健康にもつながります。

2月といえば「バレンタイン」。ご家族やご近所さんと「ホットココア」でも飲みながら楽しい思い出話に花を咲かせて、心も体も「ほっこり」してみるのも良いですね！

ココアに含まれるカカオポリフェノールにはこんな効果も…

カカオ70%以上のチョコレート（高カカオチョコ）は豊富なカカオポリフェノールと食物繊維により、血流改善・血圧低下・動脈硬化予防（血管の健康）や血糖値の急上昇を抑制したり、リラックス効果、ストレス軽減などにも効果が期待できると言われています。

カカオポリフェノールの作用

抗酸化作用

血管拡張
作用

アンチ
エイジング
効果

アレルギー
の改善

認知機能
の改善

私たちささえ愛支援員は、平野区内23地域の皆さんと一緒に、地域での居場所やつながりづくりの場をつくるお手伝いをします。

20年つづく手芸の輪



今回ご紹介するのは、喜連東地域で20年ほど前から続いている手芸の集まりです。手芸が得意な“先生役”の女性を中心に、近所の気の合う仲間およそ10名が集まり、和やかに活動しています。何を作るかはいつもみんなで相談しています。作品づくりが始まると、週に1回

集まるのが恒例で、ビーズや折り紙、編み物、木目込みなどさまざまな手芸を楽しんでいます。毎年欠かさず干支の作品を作るのも大切な楽しみです。この集まりの魅力は、手芸だけでなく「おしゃべり」。会話を夢中になって、作品作りが進まないこともあるそうです（笑）



それでも「顔を見て話せるのがうれしい」「集まると元気が出る」と、笑顔があふれます。作品が完成したときの達成感もひとしおで、失敗した作品も「味があってかわいい」とのこと。手芸が苦手な人でも参加しやすい雰囲気があります。

先生役の女性は「みんなが期待して待っていてくれることが励みになっている」「頼まれると断れない性格だから続けてこられたのよ」と笑顔で話してくれました。先生の存在がこの集まりを支えてきたことが伝わってきます。また、この活動をきっかけに交流が広がり、カラオケに出かける仲間が増えています。



生活支援コーディネーターとして、地域の素敵なつどいの場の取組みについて、これからも発信していきます。

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）
担当：中西・蓬菜・向畑・岡田・坂本
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（にこにこセンター）
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

