

身近な  
いきいきサロンに  
出かけませんか



# シニアのくら誌

社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 南区事務所 生活支援コーディネーターが調べた情報誌

でっかく行こうシニアの道  
vol.1

## いきいきサロンって？

「最近、外に出ることが減ったなあ」、「気軽に相談できる仲間がほしいわ」。地域に暮らすシニアが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきした生活を送ることを目的とした場です。主に「仲間づくり」、「出会いの場づくり」、「健康づくり」を行っています。

## どんなことしてるの？

お茶を飲みながらのおしゃべり、保健師さんのお話や血圧測定、健康体操など地域によって取り組みはさまざま。お気軽にお問合せください。

## いきいきサロン 実施一覧

| 番号 | 校区       | 日時                   | 場所                             |
|----|----------|----------------------|--------------------------------|
| ①  | 福泉中央     | お問合せください             | 福泉中央連合自治会館(南区稲葉 1-3142)等       |
| ②  | 美木多      | お問合せください             | (美木多上 44-1 JA 堺市美木多支所内)等       |
| ③  | 上神谷      | お問合せください             | (片蔵 32 堺市立青少年の家内)等             |
| ④  | 宮山台      | 第1・第3火曜日 13:30~15:30 | 宮山台地域会館(宮山台 3-1-2)             |
| ⑤  | 竹城台      | 第2・第4火曜日 13:30~15:00 | 竹城台地域会館(竹城台 4-1-1)             |
| ⑥  | 茶山台      | 第2・第4火曜日 10:00~12:00 | 茶山台地域会館(茶山台 3-22-1)            |
| ⑦  | 若松台      | 第2木曜日 14:00~16:00    | 若松台地域会館(若松台 2-1-1)             |
| ⑧  | 槇塚台      | 第1・第3水曜日 10:00~12:00 | 槇塚台地域会館(槇塚台 3-1-12)            |
| ⑨  | 晴美台      | 第4金曜日 10:00~11:30    | 晴美台地域会館(晴美台 1-30-1)            |
| ⑩  | 高倉台      | 第3火曜日 10:00~11:30    | 高倉台地域会館(高倉台 3-2-15)            |
| ⑪  | 高倉台西     | 第1・第3水曜日 10:30~12:00 | 高倉台西地域会館(高倉台 1-7-1)            |
| ⑫  | 三原台      | 第3水曜日 10:00~12:00    | ふらっとぶらっと三原台(三原台近隣センター内)        |
| ⑬  | 桃山台      | 第1・第3火曜日 13:00~15:00 | 桃山台地域会館(桃山台 1-22-23)           |
| ⑭  | 赤坂台      | 第1~第4月曜日 10:00~12:00 | 赤坂台地域会館(赤坂台 2-5-37)            |
| ⑮  | 新檜尾台     | 第1・第3木曜日 10:30~12:00 | 新檜尾台地域会館(新檜尾台 3-6-25)          |
| ⑯  | 城山台      | 第2・第4金曜日 10:00~11:30 | 城山台地域会館(城山台 2-2-19)            |
| ⑰  | 原山台・原山台東 | 第3金曜日 10:00~12:00    | 原山台地域会館(原山台 4-6-7)             |
| ⑱  | 庭代台      | 第3金曜日 10:00~12:00    | 庭代台地域会館(庭代台 2-9-1)             |
| ⑲  | 御池台      | 第1・第3水曜日 13:00~14:30 | 御池台地域会館(御池台 3-1-37)            |
| ⑳  | 竹城台東     | 第2木曜日 13:00~15:00    | UR 泉北竹城台 1 丁団地集会所(竹城台 1-2-33)等 |

生活支援コーディネーターが調べた情報です。把握していない情報は追加していきたいと思っておりますので、ご連絡ください。

発行・問合せ 社会福祉法人 堺市社会福祉協議会南区事務所 minami@sakai-syakyō.net  
〒590-0141 堺市南区桃山台 1-1-1 堺市南区役所内 ☎ 072 (295) 8250

# おいでやす！ 南区シニア憩いの場

## 一度は訪れたい 堺市南区憩いの場所

堺市南区にある南老人福祉センターをご存知ですか？

堺市民であれば60歳以上の誰でも利用することができるこの施設は、1日平均約300人弱の方が訪れ、40団体前後の団体がクラブ活動を行っています。

趣味、生きがい、仲間づくり、リラックスなど館内催しのコンテンツが豊富なこの場所に来れば、今の生活に必要なとした「何か」が発見できるかもしれません。

今回は、インタビューも交え、老人福祉センターについて特集します。



## 老人福祉センターって どんなところ？

60歳以上かつ堺市民の方なら誰もが利用できる施設です。堺市内各区に1箇所あり、利用証があれば堺市内どのセンターでもご利用いただくことができます。

南老人福祉センターでは、仲間づくり、生きがいづくり、健康増進を目的にさまざまな活動を行っています。その他、講座やコンサート、会議等あらゆる用途に応じ利用が可能な施設です。

人と人とのつながりができ、より元気になって人生が充実していく拠点になりたいと願っています。趣味や生きがいを見つけてるのはもちろん、何もせずのんびりするのもし、新しい友達を見つけるチャンスもあります。活動探しに迷ったらご相談もお待ちしておりますよ。  
お気軽にお越しください。

興味と好奇心が  
楽しいシニア生活の入り口に  
南老人福祉センター  
管理者 田中真幸氏  
に聞く

開館時間であれば好きな時間に、皆さんがふらっと来られる場所です。当センター主催の勉強会や講座は月3本以上。中でも、インドネシアの暮らし方、沖縄民謡などカルチャーを学ぶ講座や、鉢植えや収納アドバイザー講座など暮らしに役立つ講座が大人気。今後は、骨盤・体幹を鍛える運動講座の開催も予定しています。興味と好奇心が楽しい老後の入り口にもなります。何が必要か、常に考えながら提案をしています。

脳のしわをのぼす  
日常の“よりみち”

華やかなアメニティではなく  
ただ湯船があるだけ

どこか懐かしい  
昭和感ある空間で  
脳のしわを延ばす1日も  
素晴らしく  
「豊か」かもしれません



老人福祉センターの  
お風呂って？

さまざまな機能を備える当センターのコンテンツのひとつ。  
クラブ活動や催し物で汗をかいた後や、利用証をお持ちの方がご利用できます。

※シャンプー、石鹸、タオル等は備えておりませんので、各自ご持参ください。

リピーター続出?!  
人生の小さな転機が見つかる  
不思議なお風呂

リラックスするための利用はもちろんのこと、出会いが豊富なことも人気の秘密。男性の利用者も多く、“お風呂で友達ができた”なんて声も聞かれます。派手なものはありませんが人情や温かさが感じられるのも人気の1つです。お風呂は広い空間で、男湯、女湯ともに浴槽が

2つあります。クラブ活動の汗を流したり、気分によって使い分けることもおすすめです。アットホームな空間でのんびりとお過ごしください。

催しはすべて無料。他にも高齢者の方の健康づくりや教養の向上、レクリエーションや介護予防など楽しい機会を提供しています。お風呂と併せてぜひお立ち寄りください。

街を綺麗にしてお風呂に入ろうプロジェクト



南老人福祉センターの周辺は、自然に囲まれた場所にあります。枝を拾ったり草抜きをしたり。皆で緑を美しくしませんか。汗をかいた後はお風呂に入っていただくことも可能です。

- 日時** 平成30年3月9日(金) 午前9:30~
- 持ち物** 汚れても良い服装、掃除用具、タオル、長靴、お風呂セット
- 対象者** 60歳以上の堺市民 ※老人福祉センター利用証をお持ちの方参加当日の利用証発行も可能です
- 場所** 南老人福祉センター 玄関前集合
- 問合せ** 堺市立南老人福祉センター Tel. 072 (299) 3232

雨天中止。事前予約は不要です

ボランティア  
募集情報

自由に、みんなにいいこと活動



心どう  
熱せ  
い流  
汗す  
なら



- ① 娯楽室 “バンパープール”等も楽しめる部屋。(バンパーゲームとは…日本には1980年代初めに導入され2000年にはねりんピックの種目にもなった国際的なゲームです)
- ② 給茶機 利用無料。館内に2台設置
- ③ 大広間 45帖、50人以上が収容可能なスペース。ステージや音響設備も完備。大広間のほかにも、センター内に自由に使える部屋が3つあり、60歳以上かつ利用証をお持ちの10人以上のグループであれば貸し出しが可能
- ④ 囲碁・将棋コーナー 多くの利用者が日々競い合う。クラブに入会すれば、囲碁・将棋大会に参加ができる
- ⑤ 駐車場 第1～第3駐車場まで。計53台の駐車が可能

受付中  
クラブ活動に  
参加しませんか

ダンス、舞踊、体操、ヨガ、卓球、太極拳、バンパー、囲碁・将棋、大正琴、ハーモニカ、民謡、詩吟、絵画、俳画、書道、水墨画、茶道、手芸、表装、読書、竹細工、頭脳ゲーム、手品、麻雀、カラオケ…。  
南老人福祉センターでは、約40前後のクラブが活動中！ご興味のある方はお問い合わせください。

ご利用のご案内

- 利用条件** 60歳以上の堺市民 (ご利用には利用証が必要です)
- 利用時間** 午前9時～午後5時15分
- 浴場の利用時間** 午前10時～午後3時00分
- 休館日** ・毎週日曜日・国民の祝日 (祝日が日曜休館日にあたる時は、その翌日も休館、暴風警報、特別警報の日)  
・12月29日～1月3日  
※敬老の日のみ開館

- 所在地** 堺市南区御池台5丁2番7号
- お問合せ** 電話 072 (299) 3232

交通のご案内

- 南海バス** 梅・美木多駅南側6番のりばから御池台回りバスに乗り、御池台5丁停留所で下車。センターまで下車徒歩約7分
- シャトルバス** 御池台5丁停留所～南老人福祉センター間の往復シャトルバスあり

利用証発行の流れ

- 1 老人福祉センター受付カウンターにお越しください
- 2 申請書に必要な事項を記入し、身分証明書を添えて受付にお出しください
- 3 注意事項
  - ・利用証発行の際、緊急連絡先のご記入をお願いします (家族・兄弟・親戚・友人・近隣の方等)
  - ・身分証明書…運転免許証、健康保険証、住基カード、マイナンバーカード・身障者用手帳等



| シャトルバス時刻表  | 平日運行 |       |       |       |
|------------|------|-------|-------|-------|
| 御池台5丁停留所発  | 9:15 | 11:40 | 13:30 | 15:30 |
|            | 9:25 | 11:55 | 13:50 | 15:50 |
| 南老人福祉センター発 | 9:00 | 11:30 | 13:25 | 15:25 |
|            | 9:20 | 11:50 | 13:40 | 15:40 |
| 土曜日運行      |      |       |       |       |
| 御池台5丁停留所発  | 9:10 | 11:40 | 13:30 | 15:30 |
|            | 9:25 | 11:55 | 13:50 | 15:50 |
| 南老人福祉センター発 | 9:00 | 11:35 | 13:25 | 15:25 |
|            | 9:20 | 11:45 | 13:40 | 15:40 |