



パーゴラ & すべりだい



元々テニスコートの  
の広場

広い敷地の立派な集会室がある上田東町住宅  
築37年・120戸



3つの棟に囲まれた集会室 (2階)



# 西宮いきいき体操第1号 集会室をサロンに活用

いきいき体操 9月、10月の予定表

月	水曜日	体操	内 容
九	4日	体操	お絵かき教室(10.30~)
	11日	体操	
	18日	体操	
	25日	体操	
	9日	体操	米養士さんのお話し(10.00~)
	16日	体操	お絵かき教室(10.30~)
	27日	体操	敬老の集い(社協)
	30日	体操	小学校プール棟の予定(お芝居もあり)



誕生日会!  
花束!  
(#. #)

サロンの楽しみは  
持ち寄りの  
お食事!  
皆で盛り付け!♥

独身男性も、  
お手伝い、お手伝い!!



無理しない  
マイペースで

西宮市から借りれる  
体操DVD & おもい



体操用のボールは手  
作りなんだな(〃)



西宮市からの支援は  
専門職の体操指導・体力測定・栄養指導

# 上田東町住宅

阪神「武庫川団地駅」徒歩「3分」。広い敷地の素敵な広場のあるマンション

築年数： 38年

場所： 上田東町

総戸数： 120戸

5階建

## マンションの特徴

- ・昭和50年12月に兵庫県住宅供給公社が分譲したマンション。
- ・30戸・40戸・50戸の3棟に囲まれた真ん中に集会室棟があり、かつてはテニスコートに使用されていた広場、滑り台とパーゴラがある。
- ・31年間続いている第1日曜日の団地内の清掃（草刈りも）のおかげで、広い庭も非常にきれいに管理されている。
- ・理事8名（2棟から3名ずつで戸数の少ない1棟からは2名）で管理を行う自主管理マンション。

## うまくいったこと・発見したこと

- ・サロンにはマンション以外の地域の方も参加している。これは、マンション住民とそれ以外の方が使用する場合人数の割合や使用料が管理規約に決められていることでうまく回っている。
- ・集会室の壁の張り替えはサロン参加者で行った。サロン参加者の1/3が男性であるのもよい（最高齢は男性：87歳）。
- ・サロンの50回記念にはコンサートをを行い60人が参加。
- ・月1回の清掃では、夏はジュース・冬はぜんざいにお餅をふるまうおかげで70~80名の参加がある。

## きっかけは？

- ・もともとマンション団地内の奥さまたち（役員をしていた方）の『集会室、もったいないから使おうよ』との呼びかけで“東町サロン”が始まった。最初は、不定期で思いついた手芸などをやっていたが、13年前に毎月第3水曜に行うようになった。
- ・“西宮いきいき体操”は、平成24年9月に西宮市の呼びかけがあり地域包括に申し出て、有志の女性3名がサポーターとしての研修を受け資格を取って始める（毎週水曜日）。第1号の“西宮いきいき体操”グループである（平成25年9月1日現在、25グループ）。

## 今後は・・・

- ・新しいサロン参加者が増えてほしい。そのために、呼び掛けて来てもらっても来なくなることが多いので、工夫が必要。認知症予防にもなるのでぜひとも参加者を増やしていきたい。
- ・元々テニスコートだった広場を利用して、皆が参加できることができればと思う。
- ・可能であれば来年度、NMねっとに手伝ってもらって、防災関連の楽しいイベントをやりたい。