

防災意識の土台と なっているのは コミュニティの「絆」



「キングス夢咲シティ ひかりの街」の「防災コミュニティ／秋祭り」 防災訓練と秋祭りが同時開催され、毎年400名以上の参加するイベントとなりました。



「キングマンション堂島川」で開催された「防災訓練・餅つき大会」
毎年の恒例となった年末の一大イベントです。



参加者400名を超える大イベントに！
今、キングマンションで防災を目的とした居住者間の絆を強くするためのコミュニティ作りを目的としたイベントが注目されています。
「キングス夢咲シティ ひかりの街」では、「防災コミュニティ／秋祭り」と冠して盛大に取り組まれています。子どもにも大人気の人形つり、輪投げ、千本釣りなども出店します。また、「キングマンション堂島川」では、「夏祭り／マカロの解体ショー・寿司の振る舞い」や年末の「防災訓練・餅つき大会」が催され、毎年参加者が各々400名を超える居住者が心待ちにする大イベントに成長しました。



行列ができるほど大人気、「赤ほっぺ」のパン！
大きなイベントでは、恒例になった阪神住建が補助して、障害福祉施設の皆さんが作った焼きたてパンを販売しています。販売するブースは、スタッフが現地に着する前には既にパンを求める長蛇の列。販売開始するとアツという間に売り切れです。障害福祉施設の皆さんも自分で作ったパンを販売、「オイシイ」との皆さんの笑顔にニコリ！
『阪神住建のパン屋さん』として大人気のブースとなっています。

昨年10月の総会で、津波避難ビルの指定を受けることと、全戸の希望者に防災用品を配付することを決議し実施しました。昨年9月の台風21号で停電・断水の苦しい生活を数日間強いられ、パターションや屋上防水シートの破損など、多くの被害に遭ったことが教訓となりました。
さらに理事会役員・防災委員が中心となって復興の機運を盛り上げ10月には「防災コミュニティ／秋祭り」も住民の「絆」で成功させました。



「キングス夢咲シティひかりの街」 防災講座を5回連続開催

2019年度の「キングス夢咲シティひかりの街」では、防災委員会を立ち上げ、1年を通じて此花区役所の防災スタッフが出前を行う防災講座を5回実施しました。

第1回

「その時どうする？」

地域防災力を高めよう！

「自らの身は自らで守る」ため、地域防災の役割や区民と行政の役割など知る講座です。

第2回

「防災は日ごろの準備から！」

日常から取り組む防災」

災害に備えて何を準備しておけばよいの？にお答えしました。高齢者、お子様、女性、男性など受講者に合わせた講座です。

第3回

「その時、」

どのような行動をとらなければいけないか」

災害発生時にどのような行動をとらなければいけないか、具体的な講座です。

第4回

「災害時の避難場所について」

災害発生時にどのような行動をとらなければいけないか、具体的な講座です。

第5回

「自主防災組織、防災リーダーおよび津波避難ビル」

災害が発生した場合に必要な地域住民間での助け合い、行政との連携についての具体的な講座です。また、津波が発生した場合に、民家の堅牢な建築物を一時的な避難場所として活用する津波避難ビルの制度についての紹介もしています。



コロナ禍の影響でイベントはすべて自粛となりました。
各マンションはイベントの再開を心待ちにしています。

65歳以上の皆さま、
ご存知ですか？
「いきいき百歳体操」！
あなたも元気な百歳を目指して
始めてみませんか？

「キングマンション堂島川」では
2020年の目玉イベントの一つとして
今春より、65歳以上の方を対象とした
「いきいき百歳体操」を始めます。
居住者の有志がスタッフとなり
福島区社会福祉協議会(あいあいセンター)に
申し込んだ出前イベントです。

「キングマンション堂島川」では、今春より毎週土
曜日に2階の集会所にて、運動療法士の方をお招
きして、皆さんで元気な百歳を目指して、「いきいき
百歳体操」を始める予定です。この体操は高知市が
開発し、今では全国にその輪が広がっています。年
齢に関係なく参加でき、この頃、運動不足だとお考
えの方や、特に筋力の衰えが気になる65歳以上の
方の筋肉作りに効果が期待できます。この体操は
住民が中心となって運営するイベントです。一人では
続けられなくても、一緒に体操する仲間がいると楽
しく続けられそうですね。またこの体操をきっかけ
に、マンション内に知り合いが増えることで、つなが
りが強くなり、見守りや助け合いの活動につながるな
ど、マンションコミュニティの活性化も期待できます。

大阪府では、より多くの方々に「いきいき百歳体
操」を行っていただけるようにと、吉本興業株式会
社と共同で「いきいき百歳体操」のDVDを作成し
ました。このDVDでは、吉本新喜劇でおなじみの
メンバーが、効果や方法を楽しく教えてくれます。

大阪市では百歳体操を始める方々を応援しています！

これだけ揃えば、お申し込みできます！

- 大阪市内にお住まいの65歳以上の参加者5名以上
- 週1～2回、3か月以上通える場所
- 1人掛けの椅子(人数分)
- DVDを映す機器

あなたのキングマンションでも
初めてみませんか？



©YOSHIMOTO KOGYO

大阪府
大阪市

<申し込み先>
各区保健福祉センター地域保健活動担当

吉本新喜劇

いきいき 百歳体操

不 大阪市

どんな体操なの？

「おもり」を手首や足首につけて、
座って行う運動です。おもりは
その方の筋力や体力に合わせて
0kgから2kgまでの10段階に
調整できます。

どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！筋力が
つくくと、身体が軽く感じ、動きや
すくなります。また、バランス能
力も高まり、転倒しにくい身体
になるので、骨折したり、寝たき
りになることを予防できます。



©YOSHIMOTO KOGYO

どれだけすればいいの？

1回30分 週2回程度行うのが
ちょうど良い運動です。
1回運動してから2～3日筋肉
の疲れをとった方が、筋力がつ
きやすいといわれています。

今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能
力はあがります！！
継続することで、筋力は維持さ
れます。大切なのは、無理をす
ることなく続けることです。

参加者の声

階段の
昇り降りが
楽になった！

話せる仲間が
増えた！

体操すると、
気持ちがいい！

みんなと、顔を
合わせられる場にも
なっていていい！

杖を使わなくても
歩けるよう
になった！

お風呂で汲める
お湯の量が
増えた！

©YOSHIMOTO KOGYO

応援その1

体操で使うDVDとおもりの貸出(無料)
百歳体操を始めるために必要な
おもりやDVDの貸出、
リーフレットの配付を行っています。



応援その2

体操の専門家が出張指導・効果測定(無料)
ご希望のグループへは、体操の効果的な方法を
教えてくれるリハビリテーション専門職を派遣しています。