

コミキャン福祉カフェ・リトの地域社会貢献
“いきいき百歳体操”
 吹田市の高齢介護予防活動に協力

吹田市民はつらつ元気大作戦

いいきいき
百歳体操



↑ すわって万歳

▼「いきいき百歳体操」今年は9月16・30、10月7・20・27と開催しましたが、以降は毎火曜を予定しています。吹田市内の高齢者（65歳以上）対象で15名定員。参加費は無料ですが、

所としてのご要望もあり、またメンバーと地域の皆さんとの交流機会も増えることから積極的に協力することになりました。



リト玄関

▼おもろい亭サロンド・リト（福祉カフェ）では吹田市からの依頼により、地域にお住いの高齢者対象に「いきいき百歳体操」教室の会場として活用すること



↑ 高齢者の状況を学ぶ

ほか保健師・理学療法士による、市内高齢人口の推移や介護健康状況の説明と日常の生活動作に必要とされる筋力を維持することや、怪我、転倒予防の体力作りの重要性についての講話がありました。



↑ すわってグー

事前申し込みが必要ですが、
(06-6317-5461)
地域包括支援センター
高齢者が椅子に座ってで
きる筋力トレーニング運動
を、理学療法士、運動実践
指導者、保健師等の専門職
が指導してくれます。
▼初回の日は、体操指導の

▼吹田市ではこのような小規模地域会場を高齢者の住む身近な場所に計画している、一人でも多くのお年寄りの方が徒歩で集えて体操教室に参加できるように企業や商店、エアコンの効いた会場スペースなどに協力と呼びかけていました。商



↑ 広げてパー

▼いきいき百歳体操は「90歳からでも始められる、筋力運動で、筋肉が付き、動く事が楽になる体操です。体のバランス力や踏ん張る力が高まり転倒しにくくなり、結果として怪我を防止でき、日常の動作に自信がつかまわ」ついでいっしょ。



↑ 簡単スクワット



↑足をのばして

「椅子の立ちすわりや、ペットボトルのキャップを開けるような日常の動作がいつまでもできる筋力作りは大切だとわかりました。これからこの教室に通います」と話されていました。



↑ 手を横に広げて

用は今回初めての試みのようです。

▼この日参加したご高齢の方は「物を持ちたり、歩い



↑手首のストレッチ

▼福祉力フェ「おもろい亭サロンド・リト」は、障がい者の「お店体験」はもとより、地域のお年寄りの皆さんにもご利用いただける「どなたでも断らない」の精神で運営しています。

どうぞお気軽にご利用ください。また、ご理解協力のおかげで、ありがとうございます。

(牧野篤子)ニミキャン会長



↑ 座って足ふみ

●お願い

この広報紙は、福祉事業の一環としてメンバー（利用者）が地域の皆様に手配りさせていただいています。どうぞご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

西河原・橋の内コミキャン、地域での活動を紹介!

→ 耳原小学校夏祭りに参加



▼7月26日(土)
耳原小学校夏祭りに参加しました。

近隣の小学校をはじめ地域に暖かく受け入れていただきながら、コミュニケーションパスもその一員として、色々な催しに参加させていただいています。

↓ 夏祭り出店に向けて製菓作業



▼夏祭り出店に向けて毎日、製菓作業大忙しでした（生活介護チーム）

↓西河原小学校夏祭りに出店



▼9月13日(土)
西河原小学校夏祭りにも今年も出店
させていただきました。今年も大
盛況で、完売できました！
地域の皆様、どうもありがとうございました。

▼養蜂をされている保護者さんの指導のもと、蜂蜜の瓶詰め工程も体験しました。←



← 夏祭り出店に向けて製菓作業

▼茨木市保健センターで健康診断を受けました ←（茨木市民対象）



緊張してゐた

↓ みんなで健康診断に



みんなとなら、採血もがんばれる
受け終わった時の笑顔が
「やり切った感じっばい！」笑
(西河原)ミキヤン・藤本さん談

コミキャン花もの里・
 風花にお住まいの平池征
 矢子さん。8月10日の誕
 生日に先立つて、8月8
 日に「コミキャン福祉力
 フェ・リト」で米寿（88
 歳）のお祝い会をしまし
 た。コミキャンご利用者
 二百名の中で最長老であ
 り、風花開設時からご入
 居いただいています。当
 日はスタッフ手作りの豪
 華ケーキとコーヒーを楽
 しんでいただきました。
 4人の男の子を育てた話
 やだいぶ前に亡くなって
 られるご主人の思い出話
 など本当に楽しそうにお

米寿（88歳）お祝い会

話いただきました。
帰りにはずぐそばの洋服店に陳列されていた「赤い上着」を一目で気に入られて買われました。平池さんのお話は、二日後には家族みんなが集まつて、誕生日のお祝い会が予定されているそうで、そこに着ていくと嬉しそうに話してられました。
卒寿はもとより白寿までもお元気で過ごしたいとスタツプ
だきたいとスタツプ
一同祈念しております。
(コミキャン特別顧問・

牧野秀樹さん談

→平池征矢子さん(中)

←平池征矢子さん(右)



アンガー マネジメント 研修

“より良い支援は感情コントロールから” ～ 自身も相手も大切にできる心理トレーニング ～



お招きして職員研修を
実施(一般職員ほか約
50名が参加)。テーマ
は「アンガー・マネジ
メントを学ぶ」と題して
職員が現場で直面する
さまざまな苛立ちや怒
りの気持ちをいかにか
コントロールするか、昨
今やもすると「よかれ
の支援」が虐待行為だ
と指摘されるケースも
あり、時代の流れや社
会環境の変化に即した
気持ちの制御を学ぶ事
にしました。



▼令和7年9月26日、
吹田市立労働者会館
(アスワーク吹田)の
会場に日本アンガー・
マネジメント協会認定講
師の「上田治彦先生を



→ グループシェア

悪感、焦り、不安、嫌
い、打ちひしがれたな
どの感情に「・・・す
るべき」と言う感情が
表れたとき「怒り」は
発現することになるな
ど、怒りの仕組みの気
付きがありました。



▼まずは自己診断(自
己分析)、私たちが怒
らせるものの正体はい
ったい何なのか。怒り
とはどのようなメカニ
ズムで起こるのか。辛い
悲しい、孤独、苦しい
眠い、疲労、ストレス
恐怖、心配、空腹、罪



← ディスカッション中

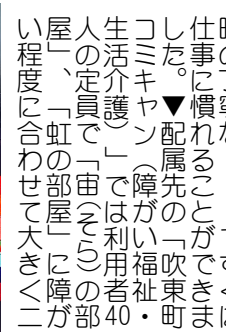
▼怒り衝動の「コントロール」は自身の「理性」がポイント。イライラ怒りを鎮める「6秒やり過ぎずテクニク」の説明のあと、グループディスカッションで具体的な職場でのイライラ感情を話し合いました。▼怒りの感情について、「怒りを全くなくす」ということではなく、人間にとって自然な感情の一つであって怒りの無い人はいない、なくすことも不可能な感情であり、身を守る為の感情(防衛感情)としての機能・役割もある」と学びました。アンガー・マネジメントは「怒りの感情」を「消し去る」のではなく「制御」する技術であることと理解できました。職場では大小いろいろな怒りやイライラがあり、ついキツい言葉や行動になることがありますが、今日の研修を参考にアンガー・マネジメントについてもう少し深く考えてみたいと思いました。(参加者談)▼「コミュニケーションパスでは職員が支援現場で遭遇する怒りの対処など、定期的な研修の中で学びを深め、現場で働く職員のスキルアップに努めています。(コミキャン研修委員会・柳谷さん談)



▼「怒りの感情」を「消し去る」のではなく「制御」する技術であることと理解できました。職場では大小いろいろな怒りやイライラがあり、ついキツい言葉や行動になることがありますが、今日の研修を参考にアンガー・マネジメントについてもう少し深く考えてみたいと思いました。(参加者談)▼「コミュニケーションパスでは職員が支援現場で遭遇する怒りの対処など、定期的な研修の中で学びを深め、現場で働く職員のスキルアップに努めています。(コミキャン研修委員会・柳谷さん談)

▼「怒り衝動の「コントロール」は自身の「理性」がポイント。イライラ怒りを鎮める「6秒やり過ぎずテクニク」の説明のあと、グループディスカッションで具体的な職場でのイライラ感情を話し合いました。▼怒りの感情について、「怒りを全くなくす」ということではなく、人間にとって自然な感情の一つであって怒りの無い人はいない、なくすことも不可能な感情であり、身を守る為の感情(防衛感情)としての機能・役割もある」と学びました。アンガー・マネジメントは「怒りの感情」を「消し去る」のではなく「制御」する技術であることと理解できました。職場では大小いろいろな怒りやイライラがあり、ついキツい言葉や行動になることがありますが、今日の研修を参考にアンガー・マネジメントについてもう少し深く考えてみたいと思いました。(参加者談)▼「コミュニケーションパスでは職員が支援現場で遭遇する怒りの対処など、定期的な研修の中で学びを深め、現場で働く職員のスキルアップに努めています。(コミキャン研修委員会・柳谷さん談)

吹東町「コミキャン」のグループ分け、高齢サービスへのスムーズな移行や企業からの内職作業を受注して利用者皆が活発に働いていました。



▼私(TIさん・32歳・男性)が転職した理由は、前職(老健介護職)での介護の実情がなかなかしつくりせず、本当にこれだけでいいのかと疑問に思いつつ、他の福祉関係に勤める知人から情報を集めるようになり、募集の情報をみるチャンスに巡りあい、応募することにしました。この業界はそれぞれの特徴があつて実際に働いてみないとわからないうことが多く、いわれられており、私自身の「コミュニケーションパス」の利用者の皆さんとつまずきやついでにけるか、どの程度の支援ができるものなのか不安でしたが入職時の丁寧なOJTですぐに仕事に慣れることができました。▼配属先の「吹東町コミキャン(障がい福祉・生活介護)」では利用者40人の定員で「宙ぞら」の部屋「虹の部屋」に障がい程度に合わせた大きく二つのグループ分け、高齢サービスへのスムーズな移行や企業からの内職作業を受注して利用者皆が活発に働いていました。



吹東町「コミキャン」(中途採用) 新入職員に聞く
「転職から12ヶ月の今、私が思うこと」

▼ここに勤めて12ヶ月経つた今、この「吹東町「コミキャン」で感じたことは、利用者、スタッフ共に会話(おしゃべり)をする機会がとても多いと感じています。全体に高齢化は進んでいますが元氣な方がほとんどで、行動的な方が多いと思います。会話をすることで利用者スタッフ双方が密にコミュニケーションを取り、依頼された仕事や作業もスムーズに取り組み事が出来ていて、レクリエーションの時は皆で楽しむ事ができています。自分もまだまだ学ぶことが多くありますが、吹東町「コミキャン」で楽しく自己研鑽出来たらと考えています。▼こちらに来てまだ駆け出しの私ですが、異業種からの転職と言う方、一度コミユニティキャンパスの施設見学や体験実習に来てみませんか。実は私、最初は茨木コミキャンに応募して



たのですが、先に応募した方(内定が済まっていた)で、なかばあきらめていたのですが、翌日「吹東町「コミキャン」から電話をいただき運よく採用になりました。なにしるこの法人には20ヶ所以上の働く所があり、茨木市、吹田市、大阪市、摂津市に拠点を広げていて、通勤や住んでいるところなど、勤務施設の変更も叶えてくれる柔軟な法人と感謝しています。女性職員の話では

「子育て、育児、育休の取得は最優先で叶えてくれる融通の利く法人」とも聞きます。大きい組織のわりに家庭的な対応がうれしい法人だと感じています。(新入職員・TIさん談)



近くの公園でピクニックも

たのですが、先に応募した方(内定が済まっていた)で、なかばあきらめていたのですが、翌日「吹東町「コミキャン」から電話をいただき運よく採用になりました。なにしるこの法人には20ヶ所以上の働く所があり、茨木市、吹田市、大阪市、摂津市に拠点を広げていて、通勤や住んでいるところなど、勤務施設の変更も叶えてくれる柔軟な法人と感謝しています。女性職員の話では

▼【お知らせ】職員(正職、パート、アルバイト)を募集しています。中途採用、欠員採用になりますのでお確かめのうえ応募ください。電話06-6882-9178 4 コミキャンサポートセンター(谷中まで)。

摂津コミュニティキャンパスがダイビング体験



▼この夏(2025年9月14日)、6年ぶりにNPO法人オアシヤングパークの皆さんと、和歌山県の方(かた)と、海岸にダイビング体験に行きました。以前は泊りで行っていたこの企画、コロナ禍に中止を余儀なくされ



そのあとなかなか環境が整わず・・・今年、ついに6年ぶりに日帰りですが出発することができました。この間、毎年毎年利用者さんの「海に行きたい!」という誘いかけに、なかなか「うん、行く」と返事できず・・・みんな



なをやきもきさせてきました。▼現地向かうバスの中で「海来たな!」という声。利用者さんの嬉しそうな声。それだけで「よかったなあ」と思いました。実際の海は前日の雨の影響で濁ってはいましたが、海に漂い、潮騒を聴き、潮風に触れる。方角海岸には海

面でのリラクゼーションを兼ねて笑うみんなの声を響き渡っていました。▼パラダイビングは「障がい者向けの水中スポーツ」を指しますが、障がい者があっても誰でも安全に水中を楽しめるように工夫されています。今回お世話になったNPOオアシヤングパークの皆さん、何度も利用者とコミュニケーションがとれ、水中観察を楽しみました。ダイビングの「バディ」とは、ダイビング中に一緒に潜る「相棒(あい



このこと、万が一にも事故の無いよう2人1組で行動し、互いに安全確認やサポートをします。確認のやり方は、ダイビングの安全性を高めるための世界的な共通ルールになっているようです。



▼ダイビングあとは、温泉や帰ってきてもいい御飯、焼肉も思い出し、今更なような気持ちで、摂津コミュニティキャンパスの希望者のみのイベントとなり、次回もぜひ参加したいなと感謝した体験でした。(摂津コミュニティキャンパス 角田さん談)

< ↓ 新理事長挨拶を再掲します >

社会福祉法人 コミュニティキャンパス 新理事長就任!

～ 高岡 新理事長から皆様にご挨拶申し上げます ～

「みんなが幸せに」地域で仲間と共に、最後まで共に生きるローカルコミュニティを目指しています



新理事長
高岡 善弘

▼コミュニティキャンパスは25年前、創業者の秋田さんと前々理事長の小西さんによりマンションの小さな一室から「ノンセクト(政治性の無さ)、宗教性の無さ」「どなたも断らない・争わない」「仲間、スタッフとの相互扶助」「治療から治癒へ」をモットーに始まりました。コミュニティキャンパスそもその名前は前理事長・牧野篤子の発案です。地域にコミュニティ(共同体)のキャンパス(学びの場)を創るという意味では最高のネーミングだと思います。▼当時コロナ解体の流れがありました。時代背景は日本社会が自立支援法を導入し人間の平等、ノーマライゼーションの概念を受け入れ、国連の「障がい者の権利条約の批准」と言う世界標準に追いつく必要があったのです。オリンピックや万博の招致に必要だったのも大きな理由だと思います。コロナ解体の流れの中でコミュニティが地域の中で障がいや生きにくさを抱えている仲間との生活をどう支え寄り添っていくのかが大きな課題となりました。▼駆け込み寺の機能の「コスモ」を始めグループホーム24時間機能の「巡回」や働く場所としての「ポコポコ亭」、障害特性に応じた日中の各作業所、夜の居場所「ともに」、仲間の自治組織「希望の会」、あちらの世界でも集まれる場所としてのお墓、相互扶助のピアヘルプグループ、生活を組み立てる相談支援、高齢者の介護支援、ヘルパーステーション、精神の方の居場所の地活、子供達のデイサービス、福祉と医療をつなぐ訪問看護ステーション、ウノでのコンサート活動等々・・・ありがたいことに、仲間が地域で胸を張って生きていける場所が少しずつですが揃ってきました。

当時福祉にはじかれていた 矯正施設(刑務所)や精神病院での長期入院、引きこもり、家族の崩壊、掘り起こし等々 試行錯誤の連続の25年でした。▼我々職員や仲間は現在もどうしたものかと悩みながら走り回っています。特にネットや出会い系での世界とのかかわり方などの課題、お金、お酒、薬物等の依存問題。入院等手術など医療の必要な時の支援体制問題とセカンドオピニオンの課題 等々。ただ嬉しいことに、仲間の平均寿命が延び、生きる苦痛ではなく、経験を積み上げ生きてきて良かったと思える喜びを共有できる仲間やスタッフが増えていると思います。▼私には、個人の力は微力ですが仲間やスタッフの成長と経験の発酵により益々分厚く暖かなコミュニティを築き上げる夢があります。これからも皆さんのお力添え助け合いで 50年、100年とコミュニティキャンパスが、そして世界が、平和で安寧であることを願ってやみません。

令和7年 盛夏



社会福祉法人 コミュニティキャンパス 理事長 高岡 善弘