

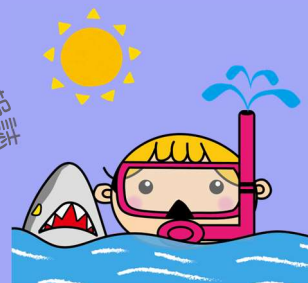
# あべちょこ

～あべのの情報をちょこっとお届け～

ちいさなつながり応援隊 情報誌

Vol. 13

2025年度  
9月号



阪南連合会館

## フラダンス

今回は阪南連合会館で実施されている「フラダンス」をご紹介します。

まずお部屋に入って目に入ってきたのは、参加者皆さんの色彩豊かで華やかなパウスカートでした。パウスカートとは、フラダンスを踊る際に用いるスカートで、南国を思わせる色や柄で彩られています。

使われているのは「イプ」という楽器です。「ひょうたん」という意味があり、先生がこの楽器を奏でながらステップや手の動きなど準備運動を行い、いよいよフラダンスです。

フラダンスはハワイの伝統的なダンスであり、自然と深いつながりを持っています。手の動きは手話のようになっており、全身で自然を表現しながらゆったりとしたハワイアンソングに合わせ踊ります。

取材日には5名の生徒さんが参加されていましたが、最年長では90代の方もいらっしゃるそうです！やり始めたきっかけは人それぞれで、中には25年フラダンスをやっていたものの生活の都合でやめてしまったが、やはり生活の一部となっているフラダンスが恋しくなり再開された、という方もいらっしゃいました。

今後もさまざまなイベント等に出演予定とのこと。ドレスを着て、メイクをして、常に笑顔で…若返るような気持ちで舞台に立たれるそうです。興味のある方はぜひご参加ください！



ナニ ポハク  
Nani Pohaku チーム

どなたでも参加可能♪

お問合せは  
阿倍野区社会福祉協議会  
まで

### 「フラダンス」

阪南連合会館  
(阪南町5-12-24)

毎月 第2・4金曜  
13時半～15時  
1回 1,000円



いわい みえこ  
代表 岩井 美恵子 さん



文の里連合長寿クラブ

# カラオケ

「カラオケ」というとどんな活動をイメージしますか？文の里では、カラオケ機器を活用して歌い方の教室をしています。

とみざわ けいこ  
月2回、ボイストレーナーの富澤  
慶子先生の指導のもと、歌を練習しています。

楽譜を見ながら、歌い方のコツなど先生の解説を聞いてみんなで練習し、カラオケの曲に合わせてさらに練習。慣れてきたらこれまでに習った曲を、ひとりひとりが歌いました。毎月1曲のペースで活動しており、取材日の課題曲は「心の鷗（秋元順子）」そのほか演歌も歌われています。練習の成果か、老人クラブのカラオケ大会に出場された方もいます。

参加するきっかけは人それぞれ「歌がうまくなりたい」「友達に誘われた」という人もいれば「初めは聞くだけで」と来られた方もいるそうです。

約20年前からある活動だからか、昔から参加している人が多く、歌の練習中はみなさん難しい～！と言いながらも楽しそうな様子で、休憩中は周りの方と和気あいあいと話され、とても居心地の良い居場所となっています。

参加者のみなさん「先生がとても丁寧に教えてくれて、個人レッスンもしてくれる。上達するのが早くなった」と話されていました。

富澤先生も「ただ歌うだけだと心に響かない。カラオケの点数じゃなく、説得力のある歌い方を学んで上手になってほしい」と熱い思いで伝えておられ、参加者から反応が返ってくるとやりがいを感じると話されていました。

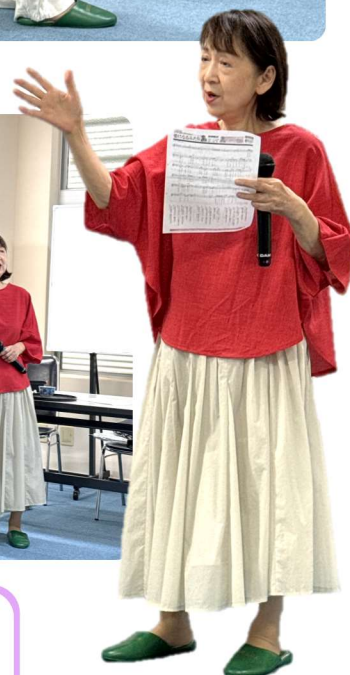
歌が好きな方、歌がうまくなりたい方のご参加をお待ちしております！



場所：文の里会館（昭和町1-6-6）

日時：第2・4日曜 13時半～15時半

月2回 600円 ※ 文の里連合長寿クラブへの入会が必要です



とみざわ けいこ  
先生 富澤 慶子さん

『あべちょこ』は、皆さまからの情報もお待ちしています。阿倍野区のステキな場所など

7月31日(木)  
実施しました

# 東住吉区・阿倍野区 ボッチャボランティア交流会

ボッチャ  
あべの

阿倍野区と東住吉区、それぞれのボッチャ  
ボランティア同士で交流しました

## ● 「ボッチャあべの」の成り立ち

令和4年、第1期のボッチャボランティア養成講座が実施されて以降、阿倍野区内では各地域の会館や施設などでボッチャが楽しまれてきました。

令和5年度には第2期のボッチャボランティア養成講座を実施。この二期に亘る養成講座受講の皆さんで協議のすえ、令和7年「ボッチャあべの」というボランティアグループが立ち上がりました。

## ● ひろがる活躍の場と他区交流会

阿倍野区内で新たにボッチャの活動を立ち上げる際など、ルールを教えたり審判をしたり、いろんな面で活躍して下さっていますが、悩む場面も多いそうです。

東住吉区は阿倍野区の第2期ボッチャボランティア養成講座と同じ先生に師事していることもあり、お互いの活動内容や悩みなどを話し交流できれば、とのことで、東住吉区のボッチャボランティアの方々との交流会実施に至りました。

場所は東住吉区社会福祉協議会で、まずは両区それぞれで受けた講座や今行っている活動についての紹介、審判時のポイントなど、情報交換を行いました。

その後は東住吉区と阿倍野区で交流試合を実施。「ボッチャあべの」の皆さんにとっては普段とは違うボールやコートでの試合となり、当初は戸惑われた様子でしたが良い刺激になったようです。「もっとボッチャがしたい」「もっと練習したい」という前向きなお声が聞かれました。



♪ 東住吉区の皆さま、本当にありがとうございました！ ♪



令和7年度

# ボッチャだよ全員集合！！あべの大会

参加者  
募集

昨年度、非常に好評だったあべの大会、今年度も開催します！  
ボッチャが初めての方もお気軽にエントリーください。みんなで楽しくボッチャしましょう！

日時

11月11日（火）13時半～16時（受付開始 13時）

予選 各チーム4試合行い、合計得点の高い上位4チームが決勝進出します  
決勝 4チームトーナメントで順位を決定。1位～3位には表彰状を授与します！

※試合はイベントの統ルールにて実施します。詳細は本会ホームページを御確認ください

場所

阿倍野区役所 2階 大会議室（阿倍野区文の里1-1-40）

※当日は体を動かすため、飲み物をお持ちいただき、動きやすい服装・靴でお越しください。

## 募集要項

定員

12チーム 個人申込（1名）または チーム申込（2～6名）

- ・ 個人申込、チーム申込（2名）の場合は、  
1チーム3名となるよう主催側でチームを編成します
- ・ 4名以上の場合は、各試合出場者（投球数は6）をチーム内で調整ください

申込  
べ切

10/10（金） 二次元コードからweb上で申し込むかお電話にてお申込み  
ください

※申込多数の場合は抽選になります。結果はお申込み時に確認したお電話にてご連絡いたしますので、日中つながる電話番号をお伝えください。

申込み・  
問合せ先

阿倍野区社会福祉協議会ちいきつながり応援隊  
06-6628-1212



お申込み用  
フォーム

まちがいさがし



まちがいは8個あります

答え：あいちやんの左目（ウインクしている）、たすきの紐の片方の向きがちがう、音符がちがう（2カ所）、とんぼがちがう（2カ所）、右部分の落ち葉がない、左植え込みのテントウムシがいない、落ち葉がモグラの目についている



ホーム  
ページは  
こちら！