



# あしや

# つどい場

# ガイド

2019

## 暮らしを彩るつどい

行ってみたくなるカフェ、体操、趣味活動  
芦屋に息づくつどい場全20か所！！

# 支え合いは 「できること」と 「できないこと」の 交換



あなたは、困ったときに「助けて欲しい」と言うことができますか。また、人から「助けて欲しい」と言われたときに、助けますか。

この問いの答えは、前者は3～5%、後者は95～97%との割合になると言われています。つまり、人は、困った人を見かけたり、助けを求められたときには、「人の役に立ちたい」という思いをもっているということです。

元気なときは、少し遠方の友人とお付き合いができていても、お互いに年を重ね、これまでのように遠方に出かけることが難しくなり、地域で孤独を感じている高齢者は多くいます。そのため、地域でのふれあい交流、人間関係づくりが大切になってきます。人は、決して一人では生きていくことはできず、他者との関係性において自己の存在を認識し、暮らし方（生き方・生きる意味）を考えていくからです。

人は、「人の役に立ちたい（人を助けたい）」という潜在的なニーズを持っていることを前提とすると、「つどい場」では、一方的に支援してもらおうという関係でなく、「支え支えられ」のお互いさまが多くあります。相手の「困りごと」が、自分の「できること」であれば、助けることができます。そうしてお互いに「できること」と「できないこと」を交換することが、支え合いの活動につなが

ります。そして、相手から「ありがとう」と言われることが、心身の衰えを感じ、自信を失いかけている人にとってどれほど勇気づけられる言葉になることでしょうか。気軽に行けるお茶飲み場とおしゃべりを楽しめる仲間が、心と体にとっても大切になります。地域での繋がりづくり（孤立の防止）が、健康寿命を延ばすことにつながります。

このガイドは、地域支え合い推進員が見つけた地域の資源（「地域の宝物」）の中から「つどい場」の活動者の方のご協力をいただいて作成しました。そして多くの方に「つどい場」を知っていただき、地域での繋がりづくり、そして健康で暮らすことができる地域になればという思いで発行しました。

皆さんも地域の宝物さがしに出かけてみましょう。きっと素敵な出会いが待っていると思います。

芦屋市 地域支え合い推進員  
(生活支援コーディネーター)

## つどい場ガイドの見方（表記）

- 1 場 所
- 2 開催日時
- 3 内 容
- 4 参加費
- 5 問い合わせ先
- 6 紹介



## contents

---

### 朝日ヶ丘・岩園小学校区 P.03

ぶらりんこ優  
 おしゃべり広場 てくてく  
 プラチナサークル  
 ウォーキンググループ あしやレディース  
 & ナイト (Ashiya Ladies & Knight)

### 山手小学校区 P.04

いきいき音楽ケア体操  
 ほっと♡カフェ  
 きらくに歌おう会

### 精道中学区 P.05

うたごえカフェ  
 リードあしや「ふれあいカフェ」  
 ふれあい喫茶ポップコーン  
 ほのぼの プティ カフェ (HonoBono petite café)  
 エルホーム芦屋 オレンジカフェフォーラム  
 おしゃべりカフェにっち  
 小町カフェ

### 潮見中学校区 P.08

おしゃべりサロン「カワセミ」  
 陽光町わいわい食堂  
 ふれあい喫茶  
 若葉町七番自治会ひまわり会  
 新浜町 ラジオ体操会  
 ラヴェールⅢ 睦会  
 きらくに歌おう会 (P3)

## ぶらりんこ優



1 楠町市営住宅1階 エレベーターホール前 2 第3木曜日 午前11時～正午 3 茶話会、体操、野菜市 4 無料 5 酒井 ☎080-5715-7994 6 住宅の皆さんと楠町の住民の方が親しくなれるような活動として、ライラックの野菜販売とラジオ体操をしています。買い物を楽しみ、皆さんと一緒に体を動かし、顔見知りになった人同士お茶を飲みながら「気分はほっこり」……。珍しいお野菜の調理法を教えあったり、違う階の人同士安否を気遣ったりして、和やかにおしゃべりができるような場所をめざしています。「情報交換ができ、ふれあいを大切にできる」、「そこに行けば何かしらの非日常がある」。そのような優しくてぬくもりのある空間でありたいと願っております。

## おしゃべり広場 てくてく



1 ①コープデイズ芦屋 組合員集会所(ラポルテ東館3階) ②上宮川文化センター(上宮川町10-5) 2 ①第1月曜日 午前10時15分～11時45分 ②第4月曜日 午後1時30分～3時 3 音楽ケア、口腔体操、交流 4 200円(初回は300円) 5 今田 ☎080-4022-8861 6 「とにかく誰かとおしゃべりをするのが大切」と思い、「おしゃべり広場てくてく」とネーミングしました。開設して2年になります。「参加してくれる人を楽しんでもらえるように」と仲間と一緒に音楽療法や傾聴講座などに通って得た知識をもとに楽しいプログラムを準備しています。「手作りの暖かさ」を感じるつどい場です。

## プラチナサークル



1 和風園(朝日ヶ丘町39-20)  
2 第2・4金曜日 午後1時30分～3時30分  
3 脳と身体の健康体操  
(第2:ヨガ、第4:シナプソロジー)

4 500円

5 山下 ☎32-2039、藤田 ☎23-2252

6 人生100歳の時代となり、健康で、美しく、長生きを願って参加者が集い、「自分達で出来る事は自分達で」と自主運営をしています。ヨガで身体を、シナプソロジーで頭(心)を鍛え、その後、お茶会で口の体操もしています。ぜひ一度お立寄り下さい。



## ウォーキンググループ あしやレディース&ナイト (Ashiya Ladies & Knight)



- 1 集合場所:JR芦屋駅または阪急芦屋川駅(コースにより変更あり)
- 2 第3日曜日 午前10時集合(7月~9月は活動休止) 3 ウォーキング、施設見学(美術館等) 4 無料(交通費、施設入館料は実費)
- 5 赤沼☎090-8884-1463 6 グループは、2015年11月から3日間、高齢者生活支援センター主催のセミナーに参加したことがきっかけで、最終日(2016年1月下旬)に誕生。同年2月からウォーキングを始め、丸3年が過ぎました。病気や脚力低下で抜けた方もいますが、新たな方もいます。自己都合優先でグループウォーキングをやっています。開催情報については、毎月、電話又はショートメールで発信しています。参加や欠席は、自由です。欠席のときは、お知らせ下さい。

## いきいき音楽ケア体操



- 1 大原集会所 2階洋室A(大原町20-2)
- 2 第1・3水曜日 午前10時~11時30分
- 3 ケア体操、茶話会
- 4 200円(当日のお茶代とコピー代)
- 5 江口☎080-5334-8495 ☎31-8495
- 6 「いきいき音楽ケア体操」は、昔懐かしい歌を歌いながら体を動かして楽しんでいます。時にはゲームなども取り入れたり、時には昔の話なども飛び出して賑やかですよ。終わった後は皆さんと一緒にお茶会もしています。

## ほっと♡カフェ



- 1 前田集会所(前田町8-17) 2 第3金曜日 午前10時~正午
- 3 茶話会(偶数月:ホットドリンクとデザート 奇数月:コーヒー)
- 4 300円(偶数月)、100円(奇数月) 5 前田集会所☎23-3899

6 「地域の交流の場として気楽に集まれる場所を」。ボランティアの協力でおいしいデザートとドリンクを囲んでおしゃべりの輪が広がります。



隣室には輪投げもあり身体を動かすこともでき、子どもを連れてお母さんなど様々な世代が自然と集うほっとする場です。定員15名です。

## きらくに歌おう会



- 1 ①市営南芦屋浜団地集会所(陽光町5-7) ②前田集会所(前田町8-17) 2 ①第2水曜日 午前11時～正午 ②第2木曜日 午前10時30分～11時30分
- 3 音楽 4 無料
- 5 多田 ☎090-9110-3459
- 6 皆さんは、元気に声を出していますか。ピアノの生演奏に合わせて懐かしい歌謡曲、愛唱歌、童謡を合唱しましょう。「きらくに手ぶらで参加」これが、この会「きらくに歌おう会」のモットーです。



## うたごえカフェ



- 1 芦屋福音教会(呉川町2-5)
- 2 第4水曜日 午後2時～3時(たまに変更あり)
- 3 茶話会
- 4 300円(お茶・お菓子代)
- 5 芦屋福音協会 ☎31-2093
- 6 うたごえカフェでは、唱歌、童謡、歌謡曲、讃美歌など色々なジャンルの歌を1時間ほど歌います。時々手話歌もあります。その後、毎回、おいしいお茶菓子で楽しい交わりをしています。ティータイムも皆さんに大好評！！ぜひおこし下さい。

## リードあしや「ふれあいカフェ」



- 1 市民活動センター(公光町5-8)
- 2 第2土曜日 午後1時30分～4時
- 3 茶話会
- 4 大人 100円/こども 無料(プログラム参加別途必要の場合あり)
- 5 市民活動センター リードあしや ☎26-6452
- 6 お茶を飲みながらホッとできる「みんなのいこいの場」として「ふれあいカフェ」をオープンしています。毎月様々な市民活動団体が主体になって、プログラムやカフェのメニューを考えています。みんなの思いが詰まったカフェです。

## ふれあい喫茶ポップコーン



- 1 コープ浜芦屋店2階集会室(呉川町16-22)
- 2 第4火曜日 午後1時～3時 **3** 喫茶 **4** 120円(お茶・お菓子代)
- 5 斉藤 ☎31-4012、コープ浜芦屋店 ☎23-0441
- 6 平成15年から始めて、現在活動メンバーは8人。おいしい手作りケーキ(2～3種から選択)も大好評。テーブルに用意しているポップコーンは自由にどうぞ。明るい雰囲気の中で楽しくお喋りをして下さい。



## ほのぼの プティ カフェ HonoBono petite café



- 1 竹園町6-15(北澤宅)
- 2 第2・4木曜日  
午後1時～4時(2月と8月は休み)
- 3 茶話会 **4** 100円
- 5 北澤 ☎22-6397
- 6 気軽に立ち寄れる場所があればと始めたプチカフェも3年目になります。最初は、町内の方の参加でしたが、今は市内から自転車・バイクでの参加も増え、喫茶から手作り、ガラクタ市、野菜の販売まで参加者で試みる楽しい居場所になりました。



こだわりのコーヒーも  
楽しみのひとつ

## エルホーム芦屋 オレンジカフェフォーラム



- 1 エルホーム芦屋(浜町12-3)
- 2 第2水曜日 午後1時～3時
- 3 茶話会、交流
- 4 200円(お茶・お菓子代)
- 5 エルホーム芦屋・三島 ☎35-8341
- 6 若年性認知症と診断された方の切なる願いから、なじみの居場所として、浜町民生委員・福祉推進委員やボランティアの協力を得て開催しています。かき氷、歌、手芸など多様な催し物の他、参加者同士のおしゃべりやふれあいを楽しみにしていただいています。

## おしゃべりカフェにっち



- 1 きらくえん倶楽部大榭町(大榭町1-8)
- 2 第1・3土曜日 午後2時～4時30分
- 3 茶話会、健康相談、座談会
- 4 500円(お茶・お菓子代) 5 定藤 ☎61-8435
- 6 皆さんの気持ちと身体を見直す場所を作りました。第1土曜日は、血圧、体脂肪、BMI、内臓脂肪や体年齢など測ることができます。



第3土曜日は、専門の講師との座談会。挽きたてコーヒーとお菓子を食べながら気になることを相談して下さい。薬剤師、介護相談員もいますよ。

## 小町カフェ



- 1 小町カフェ(宮塚町2-3)
- 2 毎週月～土曜日 午前9時～午後5時(日曜日・祝日休み)
- 3 集いカフェ
- 4 飲食費(サロン行事は実費)



- 5 芦屋市シルバー人材センター小町カフェ担当 ☎080-4180-2886
- 6 カフェ主催のサロンでは、「井戸端会議・昭和を語る会」、「ジャズを楽しむ会」、「小町句会」、「手芸の会」、「詩吟の会」などいろんな企画をしています。おいしい有機コーヒーを飲みながらのおしゃべりや情報交換にお一人でも気軽にお立ち寄り下さい。

## おしゃべりサロン「カワセミ」



- 1 潮見集会所(潮見町7-1)
- 2 第1・3金曜日 午前10時～正午
- 3 体操、茶話会
- 4 100円
- 5 富久 ☎32-2364
- 6 「住民同士がおしゃべりする場が必要」と思って始めました。カフェでは笑いヨガやピアノ生演奏などを取り入れています。おいしい珈琲とおしゃべりが満喫できるサロンです。

## 陽光町わいわい食堂



- 1 市営南芦屋浜団地集会所(陽光町5-7)
- 2 ①第2・4土曜日 午後4時～8時
- 3 食事会(第2:季節の食事会、第4:カレーライス)
- 4 500円(第2) ②200円(第4)
- 5 池本 ☎090-6558-9708
- 6 「夕食をだれかと一緒に食べませんか！」を合言葉にわいわい食堂を開いています。子どもからお年寄りまでだれでも参加できます。

## ふれあい喫茶



- 1 市営南芦屋浜団地集会所(陽光町5-7)
- 2 第3・4水曜日 午前10時30分～正午
- 3 喫茶
- 4 200円
- 5 富久 ☎32-2364
- 6 絵手紙を使った案内状、季節感のある食事会、音楽の生演奏や体操などバラエティ豊かなふれあいタイムなど、参加者を惹きつける工夫がさまざまに施されています。  
参加者同士や参加者とボランティアのふれあいが持ち味です。

## 若葉町七番自治会ひまわり会



- 1 若葉町7番自治会室(若葉町7)
- 2 ①毎週水曜日 午後1時～5時 ②毎週金曜日 午後1時～5時
- 3 ①カラオケ ②食事会
- 4 200円
- 5 大橋 ☎090-6910-7049
- 6 「いつでも開いています。ノック無用」自治会室は、毎週水・金午後、誰もがふらっと来られるよう開放しています。  
「お互いを気遣いあえる地域に」と思いをもって開いています。

## 新浜町 ラジオ体操会



- 1 新浜公園
- 2 毎朝 午前6時30分～6時45分(12月～2月は休止)
- 3 ラジオ体操
- 4 無料
- 5 吉岡 ☎32-2534
- 6 「健康と仲間づくり」をモットーに、毎朝ラジオ体操をしています。遊歩道をつかってのウォーキングの準備や小休止に参加してはいかがでしょうか。まだ静かな早朝、鳥たちの鳴き声とともに爽やかな運動をご一緒にしてみませんか。

## ラヴェールⅢ 睦会



- 1 ラヴェールⅢ集会所(新浜町2-2)
- 2 第3日曜日 午後1時30分～4時(イベントによって変動有)
- 3 季節の行事、講座など(イベント開催時は申し込みが必要)
- 4 200円(イベントによって変動有)
- 5 吉岡 ☎32-2534
- 6 季節感のあるイベントや、参加者の希望を取り入れた講座の開催など年間通じて計画しています。



## このガイドブックについて

---

このガイドブックは、地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が、芦屋市内の各所で市民の皆さまが自主的に取り組まれている様々な活動取材する中で出会ったものを掲載しています。

これからも地域に息づくつどい場をご紹介していきたいと思います。皆さまからの情報をお待ちしています。

## 地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）とは

---

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）は、芦屋市から委託を受け、地域での助け合い活動のしくみの構築、住民主体の取組みの推進など住民の方々をサポートする役割を担っています。

「つどい場をつくってみたい」などのご相談がありましたら、ご連絡ください。

朝日ヶ丘・岩園小学校区	あしや聖徳園	32-7552
山手小学校区	アクティブライフ山芦屋	25-7681
精道中学校区	エルホーム芦屋	35-8341
潮見中学校区	あしや喜楽苑	34-9287
市内全域	芦屋市社会福祉協議会	34-6711

## あしやつどい場ガイド 2019

---

2019年9月発行

### 編集・発行

芦屋市 地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）  
小阪明（芦屋市社会福祉協議会）  
針山大輔（芦屋市社会福祉協議会）

### 協力

芦屋市 地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）  
船寺恵子（あしや聖徳園）  
杉島美也子（アクティブライフ山芦屋）  
神園道明（エルホーム芦屋）  
三島久美子（エルホーム芦屋）  
大島真由美（あしや喜楽苑）  
増原統（あしや喜楽苑）

お問い合わせ先  
芦屋市社会福祉協議会 地域支え合い推進員  
（芦屋市精道高齢者生活支援センター）  
☎ 34-6711 FAX 31-0674