

へこまんくんといく！

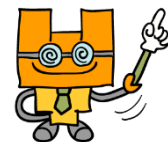
2023年
12月15日発行

松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

取材先

『体も心も元気になろう！』

正岡地区 高齢者講座に多数の参加。



毎年実施している『高齢者講座』。正岡公民館に50名が集まりました。二部構成の今回は、【正しい薬の飲み方・使い方】と【自律神経の整え方、リズム体操、口腔体操】を学びます。日頃、薬を飲んでいる方も多く、みなさん熱心に耳を傾けていました。

お話のあとは、みんなで一緒に体を動かし、家でできる体操を学びます。まずは、

自律神経を整えるため耳周りのマッサージから。なんだか体がぽかぽかしてきます。最後はみんなで『お正月♪』を大合唱。体も心も元気になりました。「地区内でも久しぶりに顔を合わせた人もいました。来年も元気にお会いしましょう!」と感想があり、みなさん笑顔でご挨拶をされていました。

生活支援コーディネーターのここがポイント!

みなさんの興味のあるテーマを取り上げることで、参加者が多い高齢者講座。こうした場に参加することで、日頃会えない方とも交流できるほか、今日学んだことを家族や友人にお話することで、楽しい会話が増えますね(o^_^o)



地域の取り組みを教えてください!

「へこまんくんといく!」では、松山市内の実践を募集しています。「私たちはこんな工夫をして、気にかけている」など、あなたの地域の支え合いの取り組みを教えてください。情報をお持ちの方は右記のお問い合わせ先まで!

お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 地域福祉部地域支援課
〒790-0808 愛媛県松山市若草町8番地2
TEL: 089-941-3828 FAX: 089-941-4408