



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

難波地区 笑顔でいきいき健康教室
『安心して地域で暮らせるよう～認知症予防ゲームに挑戦！～』



難波地区社会福祉協議会が実施している『笑顔でいきいき健康教室』。地域住民がいつまでも健康で楽しく過ごせるよう毎年開催しています。今回の講師は、地域包括支援センター北条の保健師さん。認知症について、認知症の種類や特徴、予防のために食べるという食材などのお話を聞いたあとは、参加者みんなで認知症予防ゲー

ムに挑戦！みんなで輪になり、リズムに合わせてお手玉を回すと・・・「私のお手玉がない。」「僕のところには4つある！」とうまくリレーができず大笑い😊「普段やらない動きをしたり、こうしてみんなで笑ったりすることも認知症予防なんですよ。」とお話があり、来た時よりも元気になった参加者でした。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

地域住民が興味のあるテーマを楽しく学ぶことができるだけでなく、住民同士の交流する場にもなっています。こうした場に参加し、日頃のつながりを深めることで、認知症になっても支え合える難波地区になるのではないのでしょうか。



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