



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

正岡地区

『みんなで学ぼう！正岡介護予防教室』

地域包括支援センターの保健師さんが
動脈硬化について、分かりやすく
模型を使って説明をしてくれています。



「365 歩のマーチ」に合わせて
体操をします♪足踏みをするとう体がポ
カポカしてきます。



公民館・地区社会福祉協議会・地域
包括支援センター北条が協力し、開催し
ている介護予防教室。昨年度、参加者さ
んからのお声を聞いて、今年度は正岡
地区の公民館や集会所など場所を変え
て4回開催します。包括の保健師さんか
ら【生活習慣病を予防しよう】と題した

お話を聞き、食習慣・生活習慣の見直し
や効果的な運動方法を学びました。続
いて家でできる体操や介護予防ゲー
ムに挑戦！「頭を使うと、暑くなってきた
💧」や「まちがえてしもた！」など、みなさん
笑いながら楽しく行うことができました(^ ▽ ^) /

生活支援コーディネーターのここがポイント！

住民の声を聞いて、開催方法を工夫している正岡地区。こ
うした工夫により、より多くの方が参加できますね。介護予防
を学ぶだけではなく、みなさんが集まり交流を持つことが、
さらに介護予防となってい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