

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

栗井地区社会福祉協議会 『いきいき健康教室』
セロトニンで生き生き笑顔で健康に！

地域の方がたくさん
参加されました！



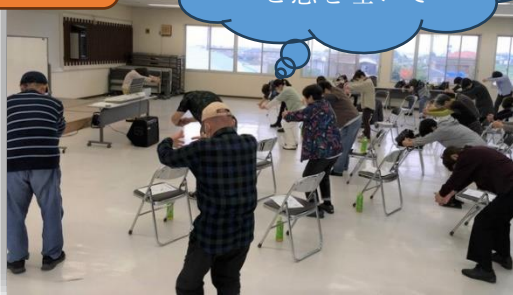
ヤマハミュージックスクール

「健康と歌」：篠原ゆかり先生
先生のきれいな歌声につられ、みなさん
も大きな声で歌いました♪



プレストレーニング

スーーーーっ
と息を吐いて



息を吸います



『瀬戸の花嫁♪』を歌って始まったいきいき健康教室。生き生き笑顔で過ごせるよう、セロトニン（幸せホルモン）をたくさん出す方法やのどを鍛えて誤嚥性肺炎を防止する方法など、楽しく学ぶことができました。みなさんが良く知っている歌謡曲に振り付けを加え歌うと、自然と笑顔が溢れます😊セロトニンがたくさん分泌されましたね♡

生活支援コーディネーターのここがポイント！

会場に向かうと公民館の入り口でおしゃべりが止まらない女性たちを発見。会が始まる前から交流が始まっていました。歌を歌ったり、みんなで大笑いすることは介護予防にもつながります。取り組みやすい内容をテーマにすることで、みなさんも継続できるのではないのでしょうか！これからも、セロトニンを出して元気で過ごしてください★



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