



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

浅海地区 自主活動グループ

15年続く「いきいきサロンコスモス」



自分たちのペースで楽しく続けています。これからも、みんなの居場所としてのんびりと続けていきたいです。



代表：田中和美さん

浅海地区で毎月活動をしている「いきいきサロンコスモス」。H19年～H29年までふれあい・いきいきサロンとして活動し、その後は自主活動グループとして5年目を迎えます。お家で収穫した果物などを持ち寄り、茶話会などを楽しんでいます。本日は、松山市役所の保健師・栄養士さんが来られ握力・血圧測定や健康についてのお話をしてくれました。フレイル予防のお話では、「今朝テレビで見たよ！筋力の低下がいかんのよね～」など関心の高さが伺えました。また、普段の食生活に取り入れると良い食材の模型を目にすると「お豆腐は、味噌汁に入れたり、湯豆腐にしたら食べやすいねえ。」「1回でこんなに白ご飯はよう食べんわい。」など日頃の食生活の見直しにもなっていました。この後、みなさんでお誕生会を楽しまれたそうです(^▽^)/

生活支援コーディネーターのここがポイント！

15年間、活動を継続していることが素晴らしいことだと思います。集会所までの送迎や来られないメンバーを気に掛け合うなど、自然な支え合いが行われていますね。みんなでワイワイおしゃべりしたり、元気になる情報を得ることができ、フレイル予防にもなっています。自分たちで作る通いの場ですね ✨



地域の取り組みを教えてください！

「へこまんといく！」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