



へこまんくんといく！

2025年
2月21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

素鷲地区 福祉講座「笑いと健康」

いっぱい笑って心も体もぽっかぽか

日本赤十字社
愛媛県支部
活動推進講師

加地先生



素鷲地区で毎年開催されている福祉講座。サロン関係者や民生委員、地区社協役員など約50名の方が公民館に集まりました。講座が始まる前から「今日は寒かったねー。」などお話が盛り上がる参加者さんたち。『笑いと健康』と題した講座は、最初から最後まで、みなさんの笑い声に包まれていました。その人の状況や体力に合わせ

て、声を出し・リズムを取り・体を動かすことも運動です！と教わったみなさん。先生の合図に合わせて体を動かすも、間違ってしまった大笑い。「このとまどいが大切なんです！間違えた方に拍手👏」と互いに拍手を送りながらまた大笑い。参加した方からは「たくさん笑って体も心も温まりました♡」と感想がありました。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

こうした場に来ることはフレイル予防の三本柱のうち「社会参加・運動」が実践されています。また、こうした情報を共有することで、サロン活動や家族・友人との交流にも楽しんで取り入れることができ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