



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

立岩地区『第107回いきいき健康教室』

～出前サロンによろこそ！～



地区社会福祉協議会・公民館・高縄荘が主催している『いきいき健康教室』。いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らせるよう、生きがいづくり・ふれあい・健康づくりを目的に開催しています。今回は出前サロンを体験してもらいました。【四国てくてく体操】で体を動かした後は、世界の国旗当てクイズに挑戦!!「フランスに似とるけどどこやったかな〜?」と頭を使います。さらに、赤白チームに分かれてレクリエーションです。ピンポン玉リレーでは、紙コップを使って12個のピンポン玉を後ろの人に送ります。「これで最後!焦ったらいかんよ!」「やったー!勝ったー!」などみなさん白熱した戦いを繰り広げ、楽しい時間を過ごしました。

生活支援コーディネーターのここがポイント!

公民館まで足を運び、体操を行うことで、身体的フレイル予防になります。みんなとワイワイゲームをすることで、社会的フレイル予防になります。クイズをすることは脳トレにつながるだけでなく、誰かに話したくなり、交流につながります。介護予防が自然に楽しく行われている、素敵な通いの場ですね!!



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