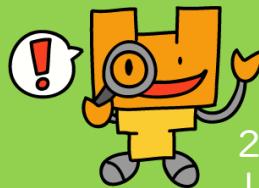


へこまんくんといいく！

2025年
11月11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

宮前地区 第2回福祉サービスの会

『美容と健康のセルフケアで心も体も若返り♡』



【講師】

NPO 法人 心と言葉と香りのリラクゼーション

理事長 森田 ルミ子先生



自分を抱きしめて
ゆーらゆら♪
リラックスできます

宮前地区社会福祉協議会が年3回実施している福祉サービスの会。2回目となる今回は、『美容と健康のセルフケア』をテーマに開催されました。40名以上の参加があり、みなさん始まる前から楽しみにされている様子。まずは、体をリラックスさせるため、アロマの香りに包まれスタートです。体をリラックスさせた後

は顔周りの「アンチエイジング（老化を遅らせる）」を実践です。口と目を大きく開きながら「ヤッホー！！」と声を出すと、参加者のみなさんは大笑い。表情筋を使うことで顔がスッキリするそうです。脇・ひざ裏・鼠径部(そけいぶ)のリンパを流すと体もぽかぽかしてきました。来た時よりも素敵な表情になったみなさんでした😊

生活支援コーディネーターのここがポイント！

参加者の方が興味のあるテーマにすることで多くの方が参加していました。ご近所さんが声を掛け合って参加するなど日頃のつながりを感じます。今日学んだセルフケアをお家でも継続し、いつまでもお元気にお過ごしください♡



地域の取り組みを教えてください！

「へこまんといいく！」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、気にかけ合っている」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