



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106回いきいき健康教室』



立岩地区社会福祉協議会
篠原 一正会長

講座で聞いた話を通いの場【3トコ】で、近所の人に伝えてもらえると、交流にもなり、フレイル予防にもつながります。

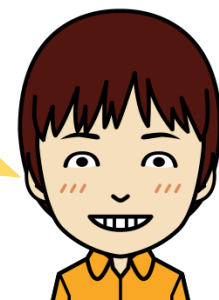


地区社会福祉協議会・公民館・高縄荘が主催している『いきいき健康教室』。いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らせるよう、生きがづくり・ふれあい・健康づくりを目的に開催しています。第106回目の今回は地域包括支援センター北条による「介護予防のための健康づくり」と明治安田生命による「睡眠と健康の知恵袋」についてお話を聞きました。健康維持のため、お家でできる簡単な体操や、よりよい睡眠をとるための睡眠あるあるクイズなど、楽しみながら学ぶことができました。参加した方からは、「今日知った睡眠についての正しい知識を実践し、よい睡眠を実感したい。」との感想がありました。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

いきいき健康教室は、参加者が元気に会場まで来て、新たな知識を学び、住民同士の交流が生まれ、フレイル予防の実践とも言えます。さらには、ここには来られていない人に、伝えることで、住民同士の交流にもなります。身近な通いの場【3トコ】が地域の中にたくさん生まれるといいですね！！

※3トコとは、私たち生活支援Co.が、通いの場を分かりやすく伝えるために発案した愛称です。



地域の取り組みを教えてください！

「へこまんがいく！」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