

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

久谷地区東方団地『にこにこ体操』のみなさん



お話を伺いました！

越智 孝道さん（お世話役）

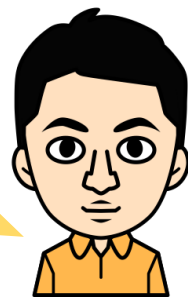
「みんなで身体を動かすことに加え、こうした集まりに参加することも元気で居るために大切なことだと思います。」



毎週金曜日に東方団地集会所へ地域住民のみなさんが集まり、ラジオ体操やストレッチ、ロコモ体操、リンパマッサージなど一時間程の自主活動を10年来続けています。コロナ禍で活動をストップした時期もあったそうですが、感染対策をして徐々に活動を再開。体操を始める前には、指導役の越智さんが「まずは全員と挨拶しましょう～」と声をかけるなど、集まったみなさんが楽しく交流できるように活動内容も日々工夫されています。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

地域住民のみなさんにとって「にこにこ体操」さんは「健康づくり」の役割だけでなく、気軽に参加し集まることのできる「通いの場」にもなっています。ひとりよりもみんなで楽しみながら、集まれる場所が身近にあると、困ったときに気軽に相談できたり、ちょっとした支え合いのきっかけにもなりますね。



● 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