



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 桜満開の石手川公園沿いを歩く 『第2回 春のウォーキング』



松山医療生活協同組合・協和病院が健康増進や交流を目的に、昨年度から実施しているウォーキングイベント。2回目となる今回は組合員、地域住民約200人が参加しました。会場では「あら！久しぶり！元気にしとった？」など再会を喜ぶ声も。タオル体操で体をほぐし、満開の桜の中、出発！！元気な人、杖をつく人、押し車を押す人、赤ちゃんを連れた人、子どもたち、それぞれ自分のペースで歩き、ゴールを目指します。「わー、桜のトンネルがきれいやね🌸」など、お話ししたり、折り返した人が後列の人に「がんばれー！」と声をかけたりと、みなさん楽しく歩かれていました。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

このウォーキングイベントは、子どもから高齢者まで参加でき、足の悪い方がいれば手をつなぎ支え合いながら、自分のペースで歩く、誰もが楽しめるイベントになっています。ウォーキングの後は桜の木の下で、お茶を飲みながらおしゃべりをするなど、多世代交流、フレイル予防、人とのつながりなど多くの効果を生み出していますね！！



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