



へこまんくんといく！

2023年
5月12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

立岩地区「第110回いきいき健康教室」 ～元気でいようと思った時が始まりです！～



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』。令和5年度初回の今回は、『介護予防体操の必要性と運動』について、愛媛県理学療法士会地域包括ケア推進部の松岡先生にお話をさせていただきました。なぜ介護予防を行わないといけないかを理解しながら、家でできる体操等を学びます。実際に体を動かしながらの講座に、「10回続けてやるとしんどいね～。」「足にきいとる！」などみなさん熱心に取り組まれていました。後半は、木工細工で、調味料ラック作りです！講師の木村さん（立岩在住）に作り方を優しく指導してもらいながら、トントントン力強くかなづちを打ちます。「久しぶりにやると楽しいね～。」「どこに飾ろうかな。」と、みなさんワイワイ楽しそうに作業を行っていました。立派なラックが完成しましたね！

生活支援コーディネーターのここがポイント！

介護予防の必要性を学びながら意識的に取り組むことで、効果を実感することができますね！さらに、ワイワイおしゃべりをしながら、手先を使うことも、自然な介護予防になっています。みんなで楽しんで取り組めることが一番ですね！地域内に講師がいることも、素敵なお宝ですね(^ ▽ ^)



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