



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111回いきいき健康教室」
～出前サロンによろこそ！～



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』。111回目の今回は、栄養指導を受けながらの調理実習とお食事会からスタート!!美味しい昼食でお腹がいっぱいになった後は、出前サロンです。ゆげゆげ体操で体を動かした後は、野菜クイズに挑戦!!普段食べている野菜はどこの部分か考えます。「玉ねぎの食べている部分、実は葉っぱなんです!」の言葉に「知らなかった。勉強になるね～」と驚きの声も。そして頭を使った後は、モルックを初体験!!「12点狙ったらええよ!」「真ん中狙ってたくさん倒して!」など声援を受けながら、力を込めてモルックを投げます。「やったー、12点!!」「あー!外れた・・・」など会場は大盛り上がり。頭と体を使うモルックにすっかりハマった様子の参加者さんでした(^ ▽ ^)

生活支援コーディネーターのここがポイント!

栄養指導を受けながら調理実習することで、普段から健康的な食生活を送れそうですね。また、みんなでワイワイしながら食べる昼食はいつもより美味しく感じると思います。初めてモルックを体験してもらい、新たな頭と体の運動を知ってもらえたことも、出前サロンの特徴だと思います。今後、立岩地区の中で流行るといいですね!



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