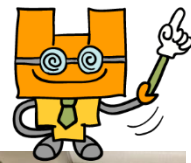


松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

取材先

宮前地区社会福祉協議会

『令和5年度 第1回福祉サービスの会』



宮前地区社会福祉協議会が実施している『福祉サービスの会』。地域内の様々な団体に声をかけ、健康や福祉に関する勉強をしながら、地域内での連携を図ります。久しぶりの開催となった今回は、民生委員・みまもり員・サロン関係者など約40名が参加。「お久しぶり👏元気やった？」など会話を楽しむ場面も。松山市役所 高齢福祉課の方を講師に迎え、高齢者の健康課題について宮前地区の生活習慣病受診状況やフレイル予防のお話を聞きました。「フレイル予防には、運動習慣+誰かと一緒にワイワイがより効果的!!」と聞くと、「運動は続かんけど、おしゃべりはいつまでも出来る(^▽^)」との感想も。また、食品サンプルを手に取りながらの栄養指導もあり、学びの多い時間となりました。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

「フレイル予防には、栄養、運動、そして社会参加が大切」。参加した方は、会場まで来ることによって運動になっており、参加者同士お話をすることでフレイル予防になっています。今回学んだことを参加出来なかった人にお話することで、さらに会話が生まれ、新たなフレイル予防につながります。ご近所さんやお友だちとワイワイしましょう！



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