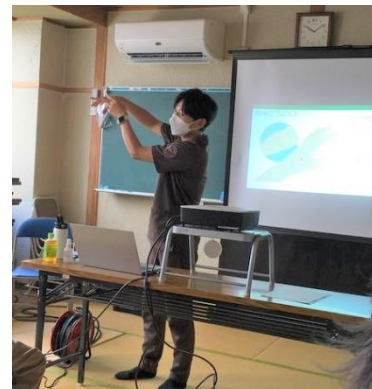


松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

取材先

八坂地区 第1回女性学級
「つぼ押し健康講座」



まちなかサロンでも大人気
両村鍼灸整体院 両村先生

八坂公民館で年5回開催している女性学級。第1回目の今回は、『つぼ押し健康講座』です。市社協主催のまちなかサロンの参加者さんが「ぜひ地域の方にも体験して欲しい！」と両村先生にお声かけ。暑い中にも関わらず約20名の方が参加されました。この時期気になる【夏バテ・不眠・肩こり】に効くつぼを、場所やポイントを確認しながら実際に押して学びます。「ツボの場所が合っているか僕が押してみましよう！」と先生が参加者さんのツボを押すと「あ～気持ちいい！」「いたたた！自分で押すと加減してしもとるねー。」など会場は大盛り上がり。また、「若いイケメン先生が来てくれるだけで5歳は若返ったかも。」なんて笑いを誘う一言も。最後は、全身のストレッチを行い、心も体もほぐれたみなさんは、ほっこりしたお顔で会場を後にしました。

生活支援コーディネーターのここがポイント！

地域住民が集まり、健康に関する情報を共有しながら、ワイワイおしゃべりをしたり笑ったり楽しく過ごすことで、フレイル予防が自然に行われています。また、つぼ押しは家でも出来るのでチャレンジしやすいですね。ぜひ、今回学んだつぼを押して、暑い夏を乗り切ってください！！



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