



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

難波地区社会福祉協議会

笑顔でいきいき健康教室～花の寄せ植え～



寄せ植えは、考えながら、さらに楽しむこともでき、介護予防にもなっています。みなさんに喜んでもらえてよかったです。



難波地区社協  
池内和美会長

難波地区社会福祉協議会が地域住民を対象に、いつまでも健康で楽しく過ごせるよう開催している笑顔でいきいき健康教室。今回は、人気の花の寄せ植えです。地域包括支援センターの保健師さんによる血圧等の測定と「フレイル予防」についてお話を聞き、スタートしました。8種類の色とりどりの花を、先生のアドバイスを受けながら思い通りに植えます。ワイワイお話をしながらあっという間の時間を過ごしました。出来上がった寄せ植えを見ながら「おんなじ花やのに全然ちがうね～」「私は自分のが一番キレイと思う!」「どこに飾ろかな～」など感想を言い合っていました。土と花が入った鉢は重く、「持って帰れる?」「運んであげよわい」など助け合いながら、おうちに帰られました。

生活支援コーディネーターのここがポイント!

地域住民が興味のあるテーマで健康教室を開催することにより、多くの方が参加されています。住民同士の交流の機会になるだけではなく、健康や介護に関する情報を知る機会にもなっています。また、住民同士の自然な支え合いが生まれる、地域の中の通いの場になっていますね。



地域の取り組みを教えてください!

「へこまんがいく!」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