

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。

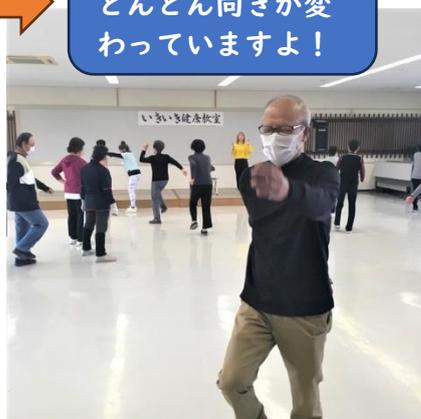
## 取材先

### 粟井地区社会福祉協議会

#### いきいき健康教室～イスに座ってできる体操～

目を閉じてその場で足踏み。

アレレ、  
どんどん向きが  
変わっていますよ！



粟井地区社会福祉協議会が実施しているいきいき健康教室。イスに座ってできる体操がテーマの今回は、35名の地域住民が参加しました。講師は、粟井地区在住の真理子先生。まずは「自分の体を知りましょう!」と、目を閉じたまま約30秒その場で足踏みをします。目を開けてみると、数メートル前に進んでいたたり、180度方向転換したりとみんなびっくり!!自分の体の特徴を把握したところで、体操のスタートです。肩甲骨や股関節をほぐしていくと、体がぽかぽかしてきます。腹筋や太ももを鍛える運動では、「今動かしている筋肉を意識すると、さらに効果がアップしますよ!」と先生が声をかけると、参加者さんからは「結構きついな・・・」と声が漏れてくることも。60分間しっかり体を動かしたみなさん、来た時よりも帰る後ろ姿がピンと伸びていました。

## 生活支援コーディネーターのここがポイント!

こうした集まる場は、日頃の情報交換や交流ができる機会になっています。また、イスに座ってできる体操は、テレビを見ながらやお風呂上りにできるため気軽に取り組むことができますね。継続することが大事です!地区の中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