



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

伊台地区

白水台 プラステン + 10ウォーキング！～無理なく10分～



参加者の声

正しい姿勢や歩き方、体操の仕方を教えていただいて勉強になりました。地域でこのようなイベントができればと思います。



伊台地区社協
谷 康彰 会長

松山市地域包括支援センター湯築・桑原・道後さん主催の伊台地区 +10ウォーキング! コロナ下で家にこもりがちな日々の外出のきっかけと、生活習慣病予防になればとの思いで始めました。気持ちの良い秋晴れのもと、白水台公園をスタート地点とし、10分程度団地内を歩きます。歩く前に「ウォーキングポイント」として、松山市保健所の理学療法士さんより正しい歩き方について学び、参加者全員で体操をして出発! 中間ポイントでは出発前との脈拍数の違いも確認し、ゴールする頃には体もポカポカ♡住民同士交流をしながら、脳トレも楽しく行いました。参加者からは「回覧板を見て参加しました。このようなイベントが近くであるなら、また参加しようと思います!」「正しい歩き方を知れて良かったです!」などの感想もあり、気軽に参加できるイベントは大好評でした。

生活支援コーディネーターのここがポイント!

自分の住む地域で気軽に参加できるイベントは、住民同士の交流の機会になると同時に、コロナ下での外出の機会にも繋がります。歩き方のポイントを学び、無理のない時間と距離をウォーキングすることで、健康への意識が高まり、ひいては介護予防にも繋がりますね。



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