



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

立岩地区「いきいき健康講座」

～健康寿命を延ばそう～



7 月 10 日(金)に、立岩地区社会福祉協議会・立岩公民館・高縄荘のみなさんが共同でいきいき健康教室を開催しました。なんと今回の開催で 129 回目！！2 か月に 1 回の頻度で実施しており、100 円の参加料で健康に良いことを体験することができます。

前半は高縄荘の栄養士さんが考案した夏野菜メニューを作りました。みなさん手際が良く、声をかけあいながら調理しました。待ち時間には「あんた、元気しとったかな？」「元気よ」「こういうときにしか会えんけん」と再会を懐かしんでいる方もおられ、

料理が完成すると、参加者で机を囲んで食事を楽しみました。後半は、市社協が考案した介護予防メニューを体験しました。ラジオ体操で準備運動をしてから、重ね文字クイズで脳トレーニングを行いました。レクリエーションゲームでは、チーム対抗戦ということもあり勝負の行方に大盛り上がりとなりました。

このような通いの場があることが社会参加につながり、孤独や孤食の防止になります。何歳になっても、親しい友人と食事をしたり、共同作業をしたりすることはいいことですね！次回の 130 回目も楽しみです(*~*)

生活支援コーディネーターのここがポイント！

健康に欠かせない要素である「バランスのよい食事」、「適度な運動」、「社会参加」を一度に体験できる講座です。内容は地元で採れた食材を調理し、気心知れた友人と一緒に食事や介護予防活動をする等、簡単なことかもしれませんが、贅沢だと感じました。歴史のある事業ですから、今後も継続し地域のよりどころであってほしいと心より願っております(*~*)



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