

# PPK 新聞

## 第5号

2019年5月発行  
新居浜市役所  
地域包括支援センター  
☎ 0897-65-1245

はまちゃん



### 拠点さん!

## こんにちは!!

今回は特大号  
じゃけんね!



あらいさん

吉岡



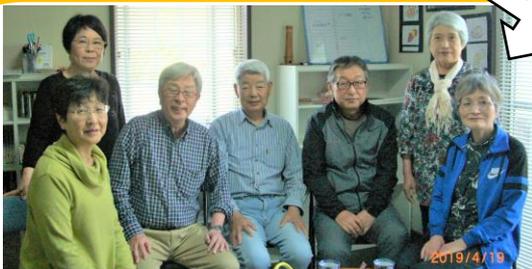
快適な環境の吉岡自治会館に毎週火曜日 20 数名が集合！最高齢 91 歳、平均 72 歳ながら笑顔年齢は 50 歳(^)/みんな仲良く明るい笑顔、お互いが思いやり、いつも和やかな雰囲気の中で体操を楽しんでいる。4 月末で 137 回。PPK スタートの翌月から毎月発行している「PPK 体操だより」(体操の様子、お知らせ、「健康ひとロメモ」など掲載の広報・啓発活動ビラ。80 部配布)も第 34 号を発行。これからも行政のきめ細やかな取り組みに感謝しながら、健康・仲間・地域づくりを進めていきたい。

角野新田



平成 28 年 6 月に立ち上げてから、もう 2 年 10 か月。いつまでも元気で若々しく現役で！をモットーに、1 日でも 1 分でも 1 秒でも、健康で長生きできるよう、筋力を落とさないことと脳を活性化することを頭において、PPK 体操をしています。週 1 回の体操が身体に染みつき、身体を動かしたいという欲求が見え始めました。一人一人の声かけで仲間づくりが出来てきていますし、近所のお年寄りの安否確認もできるようになってきました。このように、少しずつでも若い年寄り(60~70 歳)拡大の輪を広げていけたらと思いながら、日々運動を楽しんでいます。

北内ハイツ



自治会館のない私たちは、空き家を利用した集会所(さくら亭)で拠点を開設し 3 年が経ちました。ごちんまりとですが息長く続けています。ペタング大会に参加したり、年 2,3 回のバス旅行も恒例となりました。毎週、体操の後には、円卓を囲んでのモグモグおしゃべりタイム。お互いの体調や出来事を話し合っって笑いの場にもなっています。加齢とともに足腰の筋肉は落ちていきますが、皆それぞれ日頃からウォーキング等にも励んでおり、PPK 体操と併せて実年齢よりも若さを保っているようです。人生 100 年時代、できるだけ他に迷惑をかけず健康寿命を延ばすようにと願いながら頑張っています。

一宮



一宮自治会館で体操を始めて 3 年目に入ります。新居浜市歌で体操が始まり、セラバンドを使った体操により体をあため、新居浜音頭に合わせお手玉を落とさないように頑張っております。その後みんなでお菓子、果物、手作りケーキなどを持ち寄ってコーヒーを飲みながらいろいろなお話をして楽しい時間を過ごしています。チームのコミュニケーションは最高です。週 1 回の体操のおかげ。これからも皆さんと一緒に続けていきます。

PPK 体操ありがとう、市長さんありがとう。

サンキュー・サンキュー・サンキュー

# 元気もりもりシニアの交流会

平成31年3月16日、盛大に行われました!!



ホーカツ劇場



3年間継続されている4拠点が表彰されました  
 田の上・泉池・元船木団地・白浜(敬称略)  
 これからも末永くお願いします!!



皆で準備体操!!

津山市・安本勝博先生の講演は  
 住民参加型で楽しかった(^^)!



~PPK体操~ 拠点を開設している自治会(予定含む)と開始時間 平成31年5月現在(85か所)

曜日	月	火	水	木	金	その他								
上郷南 (29か所)	8	10:00 角野新田	9:00 城主	13:30 北内中	12	10:00 上島原	59	13:30 寛田	20	10:00 徳福団地	23	9:30 光明寺	57	西条② 土 10:00
	13	13:00 下東久門	24	9:30 一字	66	9:00 北内上	28	13:00 七宝台	50	13:00 山田	9	14:00 北内ハイツ		
	14	14:00 寛光地西町	7	10:00 吉岡	68	14:00 岸の上連合	11	13:00 磯場	70	13:30 西蓮寺	74	13:30 園領		
	72	14:00 みどりヶ丘	2	14:00 元船木団地	75	10:00 下池田	58	9:30 長野	78	13:00 高旭	78	14:00 種子川町	74	10:00 松下原
			35	10:00 船木上原	83	14:00 元船木	57	10:00 西条①			82			
上郷西 (14か所)	37	10:00 岸之下	44	10:00 治良丸		10:00 上原	53	13:30 徳吉之木	54		21	10:00 本郷		
	46	13:30 新田高コブツケン	45	10:00 新生西		10:00 西之端	67			27	9:30 平影			
	52	13:30 中村松木	49	14:00 中村宮東		13:30 岸影	81			71	10:00 横山			
			80	13:30 馬淵										
川崎 (20か所)	10	9:30 一宮	36	9:30 東町	31	13:00 政枝		4	13:00 久保田	17	9:00 城下町①		5	10:00 宮西泉宮
	19	10:00 庄内	38	10:00 河内			28	13:30 駅前	47	13:30 高木		18	13:30 平影	
	14	10:00 泉池	55	13:00 江口			39	13:30 若水			40	13:30 四七		
	18	13:00 西の土居	58	10:00 新須賀			41	10:00 田所						
	17	9:00 城下町②	77	13:30 堀			42	13:30 魂の宮						
川崎 (22か所)	30	13:30 白井	3	9:00 田の上		32	13:30 東原中央	6	10:00 松木西	73	14:00 斎神	33	10:00 松神子団地	
	48	13:30 山崎連合	29	10:00 下瀬		80	13:00 黒島	34	10:00 西條崎	84	10:00 又野	81	13:00 町連合	①13:00 毎月5・10・15・ 20・25・30日 東條崎 場所:東生全館 参加費:500円
	15	13:00 白浜②	63	9:00 程内		85	10:00 南小松原	15	13:00 白浜①					
	62	13:00 本郷連合	69	10:30 東浜				25	13:30 江の口					
	64	13:30 浮島	79	13:30 宇高				51	13:30 中藤					

自治会名などの数字は、拠元の開設順番です。

いっしょに  
 がんばりましょう♡



PPK 体操についてのお問合せは・・・  
**新居浜市地域包括支援センター**  
**0897-65-1245**