

# PPK 新聞

# わくわく

## 2020.夏号

2020年8月発行  
新居浜市役所 地域包括支援センター  
☎ 0897-65-1245

7月1日現在、拠点数が95か所になりました。市内約2000名の皆様がいっしょに頑張っています。すごっ!!

ところで、今回のコロナ禍の影響を受け、私たちは、行きたいところに行けること、やりたいことができること、そして会いたい人に会えることのありがたさを楽しみ感じることができました。まだまだかつての「日常」には戻っていませんが、それでも私たちの身の回りには「ステキ☆」や「いいね♪」がたくさんあるはず! ということで、これからは拠点紹介に加え、そういったものをどんどん見つけて、ご紹介していきたいと思っています。皆様からの情報もどしどしお寄せください。お待ちしております。

さあ、今日もわくわくしながら出かけてみましょう(〇)/

### 一字

平成29年1月17日に地域拠点づくりの活動として、毎週火曜日にPPK体操を始めました。その後、転倒予防体操・けん玉を追加したり、月1回のおしゃべりランチを開催したりと、みんなで工夫しながら頑張っています。



いとう 伊藤いづみ

角野・別子  
浮島・高津  
垣生担当



### 江の口

体操を始めて3年半、週1回の体操、2回の輪投げで健康長寿を目指し頑張っています。参加者は10名前後ですがチームワークは抜群、公民館で行われるイベントにも積極的に参加しています。現在の私たちの願いは、「もう少し仲間を増やすこと」です。



やまなかまゆみ 山中真由美

金子・惣開  
神郷・多喜浜  
大島担当



おくだいらかずよ 奥平和代

市内全域担

### 七宝台

男性4名を含む15~18名で和気あいあいとDVDを頼りに脳と身体を鍛えています。年1回の日帰り旅行や新年会もあり、とても楽しい拠点です。今年度は「もう少し参加者が増えたらいいなあ」と個々に声掛けしています。会員募集中!!



たつみしえ 辰巳史絵

船木・泉川  
新居浜・宮西担当



### 駅前

毎週17名程度が集まり、PPK体操をはじめ、阿波踊り体操、雑学談義、盆踊り練習等をワイワイガヤガヤと90分間楽しんでいます。これからも、元気な笑顔で続けていけそうです。



### 目の上

週1回PPK体操を始めて4年目。PPK体操、かかと落とし、パタカラ体操や、年数回の食事会、バスツアー、介護予防講座なども取り入れ、フレイル予防に取り組んでいます。笑顔輝く健康長寿地域拠点を目指します。



たかほし 高橋いう子

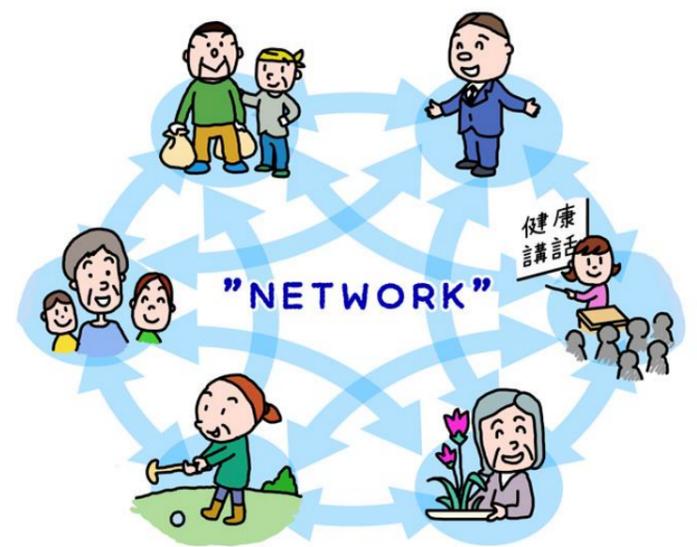
中萩・大生院  
若宮・金栄担当



## 「健康長寿コーディネーター」って何するの？

わたしたち健康長寿コーディネーターは、みなさんが高齢になっても住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと暮らすことができるよう、生活支援・介護予防の体制づくりを進めるのが仕事です。簡単に言うと、地域の皆さんの間をいっぱい歩いて、「この地域のここがステキ！」とか「こんな頼りになる人がいる」ということや、「こんな困ったことがあるのかあ」「あんな助けがあればなあ」ということを発見して、それらをつないでいくような仕事です。ですから、わたしたち、どんどん歩いて、どんどん皆さんの集まりに参加させていただきたいと思っています。その際には、いろいろなお話をお聞かせくださいね。

↓  
いっぱい歩くうちに道が広がって...



**役立ちたい!**

### シルバーボランティア

在宅・施設や地域でのボランティア活動をする事でポイントがもらえます。  
問合せ：新居浜市地域包括支援センター 65-1245

「いつまでもいきいきと元気で生きがいを持って暮らしたい」と思われているあなた、「時間はあるんじやけど何してえんかわからんのよねえ」と思われているあなた、地域はあなたの力を待っています!! 勇気を出して一歩踏み出してみませんか

### 地域デビューのすすめ

「学び」は若さの秘訣です。興味のある講座に参加してみませんか。

新居浜市生涯学習センター 33-2991  
新居浜市生きがい創造学園 44-4826  
ウイメンズプラザ 37-1700

**元気でいたい!**

### PPK 体操

歩いて通える自治会館で、誰にでも無理なくできる体操を行っています。  
問合せ：新居浜市地域包括支援センター 65-1245

### 老人クラブ

健康増進、地域貢献活動、レクリエーション活動など、地域の高齢者で和気あいあいと活動しています。  
問合せ：新居浜市老人クラブ連合会 事務局 33-6606 (新居浜市総合福祉センター)

**働きたい!**

### シルバー人材センター

これまで培ってきた知識・経験・技能を活かし、自分のペースで社会に役立つ活動をお願いします。  
問合せ：新居浜市シルバー人材センター 33-2400

**学びたい!**

**楽しみたい!**

### ふれあいいきいきサロン

手芸、レクリエーション、調理など、各公民館や自治会館で行っています。  
問合せ：新居浜市社会福祉協議会 地域福祉課 32-8129

**仲間がほしい!**

### シニア交流センター

各種講座やレクリエーションを通して健康づくり・仲間づくりを目指します。  
シニア交流センター上部 43-6338  
シニア交流センター川西 33-5685  
シニア交流センター川東 32-2134

**私たちが応援します!**

新居浜市地域包括支援センター  
健康長寿コーディネーター 65-1245

