



2020.秋冬号

見に来てんよー！

2020 年 11 月発行

新居浜市役所 地域包括支援センター

☎ 0897-65-1245



おしらせ

市役所ロビー展

「元気いっぱい ぴんぴん☆キラリ」

令和 3 年 1 月 18 日（月）～1 月 22 日（金）

PPK 体操の内容や拠点の写真を展示します。

光明寺



平成 29 年 1 月より毎週金曜日 15 名で PPK 体操を始めました。PPK 体操の後カラオケ教室やカセットテープに合わせて合唱したり、お菓子を食べながら雑談をしています。毎回 10 名程の参加で行っていたのですが、今はいろいろ家庭の事情があって 5～6 名となっています。

下郷



平成 29 年 6 月 6 日、毎週火曜日に始めた PPK 体操！今年で 4 年目です。毎回 PPK 体操を 1 セットこなし後、お茶タイムでちょっと休憩して 2 セット目に突入。最後はヨーヨーお手玉で頭をこなし、心身共にリフレッシュ！これからも元気と笑顔で『ピン！ピン！キラリ！！』

政枝



平成 29 年 6 月 6 日地域拠点づくりの活動として、毎週火曜日に立ち上げました。発足時より変わらず PPK 体操後筋力向上トレーニングとしてハンドグリップの使用を取り入れ励んでいます。又、高齢者講座や介護予防講座などを参考にして、少人数ですが色々と挑戦し正しい動きを身につけ、セラバンドとハンドグリップで 1, 2, 3 と頑張ります。

東雲中央



平成 29 年 7 月より始め 3 年が過ぎました。週 1 回大きな声で歌いながらの体操とおしゃべりタイム。また、健康体操（よさこいおどり）、けん玉も行い楽しんでいます。現在はコロナウィルスの影響で大きな声で歌えないのが残念です。早く終息することを願うばかりです。

市民体操指導士のつぶやき 石原 直満

いちぐう いっさい つわ
「一隅を一切とせり石路の花」 和田悟朗



木枯らしが吹き始める頃、海辺の岩場に石路（ツワブキ）の黄色い花が咲き始める。最悪の条件下を生き抜いて咲いた石路（ツワブキ）を見ると、置かれた場所で自分なりの花を精一杯に咲かせていくことこそが大切だと教えらる。私の「花」は、そこに集えば、みんなとつながり、いたわり、助け合い、楽しく元気になり、生きる喜びを発見することができる「健康長寿地域拠点」を創り上げていくことである。

松神子団地



松神子団地いきいきクラブも体操をはじめて 3 年が過ぎました。週に一度の体操ですが健康面だけではなく、家にこもりきりの状態から、顔を合わせることでワイワイおしゃべりができ、楽しい場ができていると思います。

コーディネーター通信



「元気もいもい教室」開催！

一般高齢者介護予防教室「元気もりもり教室」は、65歳以上の方を対象に自宅でできる体操やお口の健康、栄養バランスのよい食事、認知症予防について学ぶ教室です。川西、川東、上部東、上部西それぞれの地域で1回ずつ開催しています。住み慣れた地域でいつまでも生き生きと自分らしく生活したいですね。知っているようで知らないこと、出来ているようで出来ていなかった事などに気づき、みんなで楽しく正しく学んでいきます。今年度は「公共交通機関を利用しよう」の講座でコーディネーターが講師を務めました。新居浜市路線バス活用ガイドブック「バスにのって出かけよう!!」を使い、自宅から総合病院やショッピングセンターへ行く方法や各公民館の最寄りのバス停、バス時刻表検索方法など学んでいただきました。元気なうちからバスに慣れておく事も大切ですね。新居浜市の路線バスを上手に利用して生き生きライフを楽しみましょう！

地域のお宝 み~つけた！



新居浜市老人クラブ

新居浜市老人クラブ連合会は、84クラブ約5000人の会員さんが活動しています。年間行事は演芸大会、いきいきフェスティバル、趣味の作品展、各種スポーツ大会など、健康づくりと仲間づくりのため様々な行事を行っています。今年度は、コロナ感染症の影響もあり中止になる行事も多い中、知恵をしぼり、工夫しながら活動を続けています。これからも生き生きと元気で暮らせる健康長寿社会実現へ向けて取り組んでいきます！と話して下さいました。老人クラブでは新規加入者を募集しています。興味のある方は自治会の老人クラブにお問い合わせください。

高橋事務局長にインタビュー



ハルディックウォーキング大会開催



11月11日(水) 秋晴れの空の下 274名の方が河川敷周辺をウォーキング!!
みなさんの素敵な笑顔に出会えました。

まずは、わが町
新居浜市の公共交通機関を
知ることが大事！バス路線や
デマンドタクシーを使って
出かけてみましょう



携帯・スマホも利用
価値の高い社会資源です。
新しい事に挑戦し脳を活性化
させましょう。わくわくマップ
【ICT編】も配布！



撮影は任せて！



大島へ出発



私たち健康長寿コーディネーターは、この「元気もりもり教室」の中で、みなさんに少しでもわかりやすく楽しく、バスについてや、スマホ・タブレットについて興味を持っていただけるよう工夫しながら頑張っています。情報収集のため、色々な場所へ出かけています。もし、どこかで私たちを見かけ時は声をかけてくださいね。

バスにのって出かけよう!!

はじめましてタヌキの
デジローです



ボクと一緒に、我がまち新居浜
路線バスの旅に出かけるポン♪

別子山地域バス「花ぐるま」は市内各所に停留所があり便利におでかけが出来ます。「花ぐるま」に乗って、自然豊かな別子へ出かけてみませんか？



バスにのって出かけよう!!

～秋の別子を楽しもう♪～



PPK 体操、介護予防についての問い合わせは…

新居浜市地域包括支援センター 0897-65-1245

