



西楠崎



人の身体はまるで宇宙です。PPK 体操を始めて 4 年目ですが、各自が自分の体をしっかり見つめ、呼吸も意識して取り組んでいます。皆が成果も実感しつつ、人に優しい明るい拠点づくりと更なる伸展を目指します。

東町



平成 29 年 9 月から毎週月曜日 10 時から始めた体操も今年で足かけ 4 年になります。当初は男女 15 人程で始めましたが、男性は長続きせず現在は 0 人です。女性も超高齢化のため少なくなり現在は 6 人程になりました。転倒防止や筋力アップにもなり、皆さん喜んで、楽しくしています。

船木上原



鬼は外！



平成 29 年 8 月より PPK 体操ほか、4 種類の体操に全集中！背筋ピン、手足は大きく伸びて元気はつらつ。その後のお茶タイム、脳トレ講座ではなるほどーと思うことばかり。週 1 回の自治会館集合で身も心も頭までもピンピンキラリ～ン！

岸之下



23 名程で始めた PPK 体操ですが今は体が悪くなったり、入院したりして 13 名程。それでも皆で頑張っています。コロナの影響であまり行事もできない中、なんとか皆の交流ができないものかと苦労しています。新しい人を入れようとも思います。体操が終わった後はお茶を飲みながら、雑談をして楽しんでいます。



市役所ロビー展

「元気いっぱい ぴんぴん☆キラリ」

開催しました！

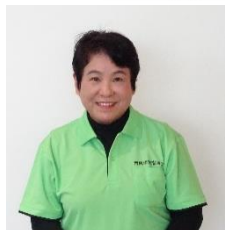


拠点に通う皆さんの笑顔、PPK 体操に寄せられた熱いメッセージなど私たちも胸が一杯になりました。



見てくださった方から「こんなにたくさんの方が取り組んでいると思うと感慨深い」とか「立派な展示」「きれいに映っている」などうれしい感想をいただきました。ありがとうございました。この活動がさらに広がるように頑張ります。目指せ！！全ての自治会館で拠点開設。

市民体操指導士のつづやき 高橋 咲恵



「おはようございます」の挨拶で始まる PPK 体操。この一言で今日のみんなの様子がわかるすばらしい言葉です。元気いっぱいの笑顔を見ると喜びいっぱいと同時に、私の心も身体も癒され頑張ろうという気持ちになります。人生百年時代に備えて、いかに健康に生きるか「健康長寿地域拠点」として、みんなと共に身体が動く限り寄り添っていきたくと思っています。

※現在は、感染症予防のため、茶話会などのレクリエーションは控えています。

コーディネーター通信



コーディネーター作成の冊子「バスにのって出かけよう!!」を使って市内のバス路線の確認、デマンドタクシーの利用方法説明、また免許返納後の支援の紹介など皆さんと楽しく話しながら進めます。

↓新居浜コープタウンの様子です。



介護予防講座

「バスに乗ってお出かけしよう!」



を担当しました

拠点活動が1年半を過ぎると、次年度から「介護予防講座+PPK 体操指導」を受けることができます(回数に限りはありますが)。その講座メニューの中にコーディネーターが担当する「バスに乗ってお出かけしよう」があります。高齢者にとって車は生活に欠かせないもの。「運転できない生活なんて考えられない」という声もよく聞きますが、どんなにお元気な人でも「運転は危ない」と感じる時がやってくるかもしれません。いよいよ免許を返納しなければとなってから「通院や買い物どうしよう」と考えてもしんどいですよね。そこで、拠点に通うお元気な時から公共交通機関に関心をもって欲しいという思いからこの講座を始めました。

来年度はさらに内容を充実させたいと意気込んでいます。皆さんからのお声かけ待っています!

地域のお宝 み~つけた! VOL.2

移動販売「来んかい屋」

市内を黄色い車で走り回っている「来んかい屋」さん。知っている人も多いのでは?いくつかの拠点さんにも来ていますね。今回は代表の難波江さんと、利用者さんから「おいちゃん」と親しみを込めて呼ばれている高橋さんに「来んかい屋」の歴史と、仕事に対する熱い思いを伺いました。

「来んかい屋」は2012年引きこもりやニートの人達の就労支援の一環で、リヤカーに荷物を積んで旦之上や大生院地区を回り出したのが始まり。その時買い物に困っている人が沢山いることに気づき、リヤカーでは積める荷物に限界があるので、国の補助を受けて軽トラックを購入し今の形になりました。「来んかい屋」は「来てください」の新居浜弁でなじみやすい名前ですね。

愛車と笑顔のお二人



難波江さんと高橋さんにインタビュー



何買あかあ



積んでいる商品は生鮮食品、総菜、パン、お菓子、日用品など約300種類。売れ筋No.1はパン、総菜、お菓子。野菜は提携している農家さんから新鮮なものが届き値段も格安。惣菜は手作りで優しい味。利益なんてないけど「来てくれてうれしい」「毎週楽しみ」「また、おいちゃんに会えた」という声は何よりの喜びと語られます。高齢者が家から出て車の所まで歩き、商品を見て選んで買う。その行為が大事で利用者さん同士の会話が生まれ、心配しあう関係もできる。井戸端会議ならぬ移動スーパー端会議ができています。そこで、ゆっくりと話しながら買い物ができるように一か所の滞在時間を長くしているそうです。社会貢献の精神があふれていて私たちも心が温くなりました。

お二人の目下の悩みは車が1台壊れてしまったこと。修理代が捻出できず、今は店頭に寂しく置かれています。2台になったら「来てほしい」という要望にも応えやすくなるのにと話されました。

回っているコースなど詳しいことを知りたい方は、直接「来んかい屋」さんに連絡してみてください。電話: 0897-41-8118

