



2021.冬号

毎年、新居浜市の拠点参加者が一同に集い開催しております「元気もりもりシニアの交流会」ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、令和元年度・2年度と2年続けて開催中止となりました。本来であれば、交流会で5年・3年・1年半を迎えられた拠点の皆様へ表彰・認定証の授与を行い、皆様と一緒にお祝いしたかったのですが…。今回は PPK 新聞「わくわく」でご紹介させていただきます。皆様、これからも末永く、ぴんぴんキラリでいきましょう!!

これから先も PPK の輪が
 どんどん広がり未来へと
 つながっていく事を
 私たちは願っています

元気もりもりシニアの交流会 on 「わくわく」

令和2年度

5 年表彰対象拠点

元船木団地・田の上・泉池・白浜

元船木団地

「お楽しみ」には
 誘ってねー



PPK 体操を始めて良かったことは「みんなと話ができること」「健康維持できていること」「家にいたら動かないけど、ここなら楽しく運動ができること」!!
 体操以外のお楽しみ（お買い物ツアーなど）も只今計画中!!

田の上

「笑い」が若さの
 秘訣



PPK 体操はもちろん、ほかにもみんなでアイデアを出し合い、ゲーム・輪投げ・縫物・家庭で作る料理講座なども行っています（*運営段階1の場合）。「拠点に行ったら色んな楽しみがあり運動もできて体力が付きまう」と参加者の声。笑顔の絶えない楽しい拠点です。

泉池

これからもずっと
 続けて下さい!



「みんな欠けることなくここに集まってくれることがうれしい」とお世話人の高橋さん。参加者のみなさんも「休んでも次に行きづらいという事もなく快く迎えてくれる」「長く続いている秘訣はみんなが“いい人”じゃけんよ」と話してくれました。

白浜

ここがみなさんの
 「居場所」になって
 ます



週2回 PPK 体操を行っています。ほとんどの方が2回とも参加し、わきあいあいと楽しい時間を過ごしています。「集まって話をする事が一番大事、無理をしないで顔を出すだけでも大丈夫!!」と話してくれました。誰でも気軽に参加できる雰囲気長続きする秘訣だそうです。

3 年表彰対象拠点

旦之上・駅前・下郷・政枝
東雲中央・松神子団地・西楠崎
船木上原・東町・岸之下・河内
若水・昭七・田所・滝の宮
喜光地西町・治良丸・萩生西
新居浜コープタウン・高木
山端連合・中村宮東・山田・中郷
中村松木・上原・銀杏之木

銀杏之木



平成 30 年 3 月、大生院地区で最も早くスタートしました。皆さんこの 3 年を振り返ってあっという間だったと言われます。それだけこの拠点活動が自分達の生活の一部になっているのでしょう。皆さんの願いはこのままずっと活動できることだそうです。

「継続は力なり」ですね♡



1 年半認定対象拠点

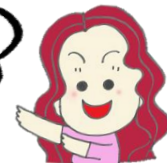
岸の上連合・東浜・西連寺・横山
みどりヶ丘・落神・国領・池田
高祖・旭・種子川町・宇高・黒島
岸影・林下原・元船木・又野
南小松原・大島連合・八雲・沢津
西喜光地上組・中須賀・宮喜連合
道面・中萩コープタウン

南小松原



1 年半が過ぎ、みなさん週 1 回自治会館に集まり、体操をしておしゃべりすることが楽しみのひとつとして定着してきたそうです。新しい人の参加もあり、これからも和気あいあいと続けていきたいと話してくれました。

人数も増えて
ますます楽しそう♪



令和元年度

3 年表彰対象拠点

一字・一宮・江の口・上泉東・北内ハイツ・久保田・光明寺
桜木西・七宝台・篠場・篠場団地・下泉久門・庄内・城下町
城主・角野新田・西の土居・東楠崎・平形・本郷・宮西泉宮
吉岡

1 年半認定対象拠点

銀杏之木・浮島・馬淵・上原・江口・喜光地西町・北内上
北内中・治良丸・新須賀・高木・滝の宮・東田・中郷・長野
中村松木・中村宮東・新居浜コープタウン・西泉・西之端
荷内・萩生西・本郷連合・町連合・山田・山端連合

市民体操指導士の

つ・ぶ・や・き

田中 玉子



私達シニアは、人生の様々な問題を解決するエキスパートであると自負しつつ「自分の健康は自分の責任」と心得たいものです。身体と心の健康のために PPK 体操に集い、人と人との絆を研ぎながら、そこに我が身を置く喜びを各自が感じられる、開かれた「健康長寿地域拠点」を目指したい。私自身も生涯「学び」と「進歩」をモットーに、先頭に立ってほのぼのとした「健康づくりの輪」を拡げていけたらと願います。

わくわく、交流 しませんか？

拠点活動での悩みや疑問、アドバイスなどなど…

PPK 新聞で拠点の仲間とお話ししませんか？

投稿募集していま～す！

参加者が
増えんのんよー

みんなで準備
も片付けも
しょんよ

PPK の後は
何しょん？

おしゃべりが
楽しいんよ