



みなさん、お久しぶりです。しばらくお休みしておりました拠点紹介を再開いたします！今回から同じテーマで各拠点に語ってもらうというインタビュー形式にしてみました。今回のテーマは、「拠点活動をはじめて一番の思い出は？」です。次回以降のテーマについては随時募集中！日頃みなさんが「ほかのところはどーしよんだろ」「ちょっとみんなにきいてみたいんじゃないけど」ということなど、何でも結構です。お気軽に健康長寿コーディネーターまでお知らせください♪

【テーマ】
拠点活動をはじめて一番
の思い出は？



38. 河内



1人ではできないこともみんな
と一緒にだから続けてこられた。
コロナが収束したら楽しいこと
をいっぱいやりたい！

思い出というよりは良かったことにな
りますが、「ここにくるとみんなに
会える」という楽しみができたこと。
「元気で通ってくるのが一番！」



40. 昭七

継続支援のあと、みんなでバスに乗
ってイオンへ。ちょっとハプニング
もあったけど、楽しい旅になりました。
只今、次の旅を計画中！

参加者みんなでマイントピア別子に
お花見にいったこと。きれいなお花
をみておいしい食事をして。
またお弁当をもって出かけたいな。

39. 若水



41. 田所



*写真撮影のため、マスクを外して撮影しています

PPKを紹介した友人からこんな
メールが届いたそうです。うれし
いですね♪
こうしてみなさんの温かくて元気
な輪がどんどん広がるといいな
あ、と私たちも願っています。こん
な素敵な情報、お待ちしております。

今日初めてPPK体操に参加してみました！
すごく良かったです。最近衰えを感じるこ
とが多いけど、これを少しでもくい止めるこの
体操、すごいです！

ひとりで家にいたら不安になってくること
があると思うけど、自治会館まで行けば知り
合いがいる！みんなそれぞれできることを
やる！

同じでなくてよい！！少しずつ自信がつい
てくる！！

ひとりでも多くの方が、ちょっとずつ元気に
過ごせるようになれば、素晴らしいです
ね！感動しました！！

近所の方みんなお誘いしようと思います！

わくわく交流 しませんか？

【ほかの拠点にきいてみたいこと】

- NO. 1 参加者が増えませんか・・・
- NO. 2 参加者の高齢化
- NO. 3 PPK体操以外の活動

きいてみると、どこの拠点も悩みは同じなのかも。と
はいえ、長く続いている拠点、参加者が変わらない
(増えている) 拠点もたくさんあります。
99か所の拠点それぞれに苦勞や工夫があるんでしょ
うね。みなさん、遠慮なくつぶやいてください。
個人を特定されないよう配慮いたします(〃)/



注目!

『出前講座』始めました
私たち健康長寿コーディネーターが、
皆さんのもとへお伺いします

テーマ1

社会資源を活用して

「わくわく生活」を続けよう

公共交通機関（路線バス）の利用の仕方や、移動スーパー・宅配などの社会資源の紹介をします。高齢になっても、住み慣れた地域で、なじみの人たちと一緒に、それまでと同じような生活を続けていくために活用できる地域資源の紹介をします。



テーマ2

みんなで取り組む

健康長寿のまちづくり

誰もが安心して笑顔でくらすことのできるまちづくりには、このまちで暮らす住民一人ひとりの、ちょっとした助け合いが必要です。それは難しいことでも、目新しいことでもなく、「お互い様」の気持ちがあればできること。それを助け合い体験ゲームを通じて疑似体験することで、地域のつながりの大切さを学びます。

事前に地域コミュニティ課への申し込みが必要です。
申し込み方法等は、健康長寿コーディネーターにお尋ねください。

びと
人

地域のお宝 み～つけた! VOL.5

とある拠点で、とても素敵なお宝に出会いました。

加藤恵子さんは、週1回拠点に通いながら、毎日をいきいきと楽しく過ごされていて、まさにお宝人!! ご主人の仕事の関係で、60歳のときに東京から生まれ故郷である新居浜に帰ってこられたそうです。それからパソコン教室に通い始め、今では家族の歴史をまとめたり、ネットショッピングを楽しんだり、自在に使いこなせるまでに。それだけではありません。ご自分で「週に1回は出かけよう」と決めて実行されています。加藤さんのご自宅は、決して便利とは言えないところで、バス停まで歩いていける距離ではありません。そこでデマンドタクシーを上手に活用。例えば、デマンドタクシーで新居浜駅まで行き、あかがねミュージアムで催し物を楽しんだ後、駅フジで買い物して帰ったり、駅からはせとうちバスに乗り換えてイオンに行ったり。「時間がないときには普通のタクシーを使います。でもデマンドタクシーは時間がかかっても、知らない道を通ったり、いろいろなおうちの花壇を見るだけでもとても楽しいですよ」と。また、「車だって、ガソリン代や税金や保険代やいろいろな維持費がかかるでしょ。それがなくなった分、たとえば月1万円は交通費と決めていれば、逆に安いぐらいじゃないかなあ」とも。「でもね、この前バスに乗ろうとしたら、自分で思ったほど足があらなくて、膝についてステップを上ったのよ。上がりながら自分で笑っちゃった」と言われる(*'ω'*)。ショートカットと笑顔のとてもステキな方でした。

取材を終えて帰ろうとしていたとき、拠点仲間から「加藤さんちのお庭もすてきよ」との情報をキャッチ。図々しく、お邪魔させていただきました。ていねいにお手入れされていて、まさに春爛漫のお庭に、こちらまでウキウキした気分になさせていただきました。加藤さん、ありがとうございました。加藤さんの、前向きでほがらかな生き方、勝手に目標にさせていただきます。

頑張りすぎず、自分を甘やかせず。
我慢しすぎず、他人を頼りにしすぎず。
(『こころの匙加減』高橋幸枝著)
100歳を超えた精神科医、高橋先生のことば。
毎日を穏やかに“ちょうどよく”生きるための私のモットーです。



加藤恵子さん

「最近 YouTube で BTS を見る
ことにハマってるの。見るだけで
幸せな気分♡

だから一人でも寂しがってる時間
ないのよ」ホホホホホ(*'ω'*)

と加藤さん。さすがです!

(取材後記)

