



3年ぶりの新居浜太鼓祭り、皆さま楽しめたでしょうか。やっぱりあの太鼓の音が聞こえると、ワクワクムズムズしてしまいますね(#^^#)
お祭りが終われば、あっという間に年の瀬...今年も有終の美を飾りましょう。

今回は、「拠点を長く続けてきた秘訣」「これからも続けていく秘訣」についてお聞きしました。
今回紹介する拠点はいずれも開設から5年近くになりますが、今も元気はつらつ!!
その秘密を探ってみましょう。



47. 高木



「皆に会えると思たら嬉しくて～」 「黙って休んだら電話かかってくるしね」 休んでもまた戻ってこられる、来ると楽しい、とてもあったかい拠点です。一度来てみたら、きっと良さがわかるはず!

48. 山端連合



ほかに行くところがないから(>_<) いえいえ、楽しみで習慣になったからね。ここに来て近況を話し合ったり、帰りに寄り道したり、毎回楽しいよ♪

50. 山田



北は市内一望でき、南にはあじさいロードという好立地。坂道を上がって集まる参加者は「あ～しんど」が合言葉だけど、PPKを続けているのは、つまづきにくなつたと実感しているから。まだまだ続けていくよ!!

49. 中村宮東



「年寄り地域の中で忘れ去られてしまうけど、こうしてここに来れば大丈夫。若い人たちと話ができるのが楽しい」(90歳女性参加者) カギ当番など、全員でできる範囲の役割分担もできてます。

*写真撮影のため、マスクを外しています

祝修了

市民体操指導士 2 期生誕生!!



22名の仲間が、7日間の講座を修了し、市長より認定証を授与されました

新しい仲間が増えました(^^) /

- 100. 阿島上 (多喜浜)
- 101. 松原市営住宅 (泉川)
- 102. 下本郷上 (大生院)
- 103. 新田連合 (若宮)
- 104. 瀬戸・寿連合 (泉川)
- 105. 松木坂井 (泉川)

今年度に入って、一気に6拠点増加!!

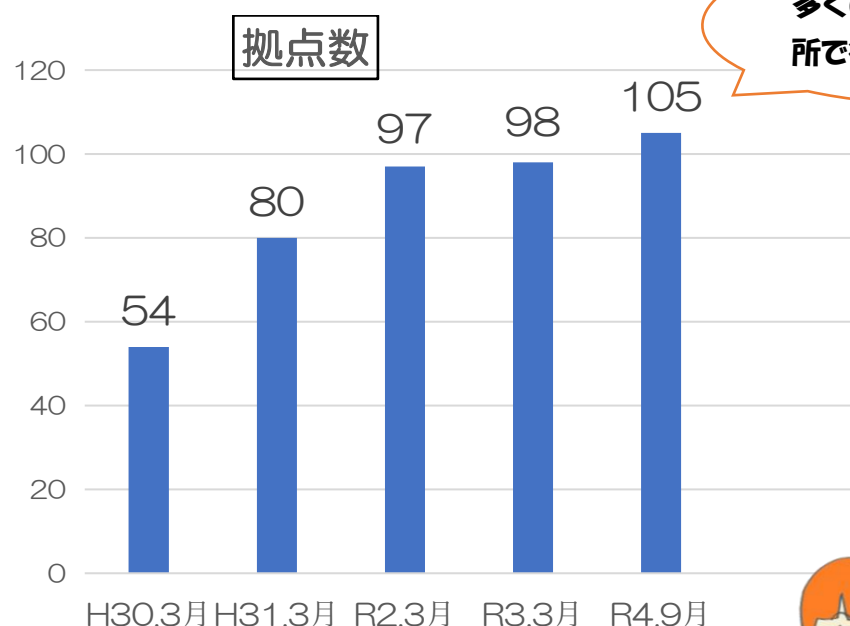
「健康長寿の新居浜市」実現に一步一步近づいていますね。

めざせ、ぴんぴんキラリ★



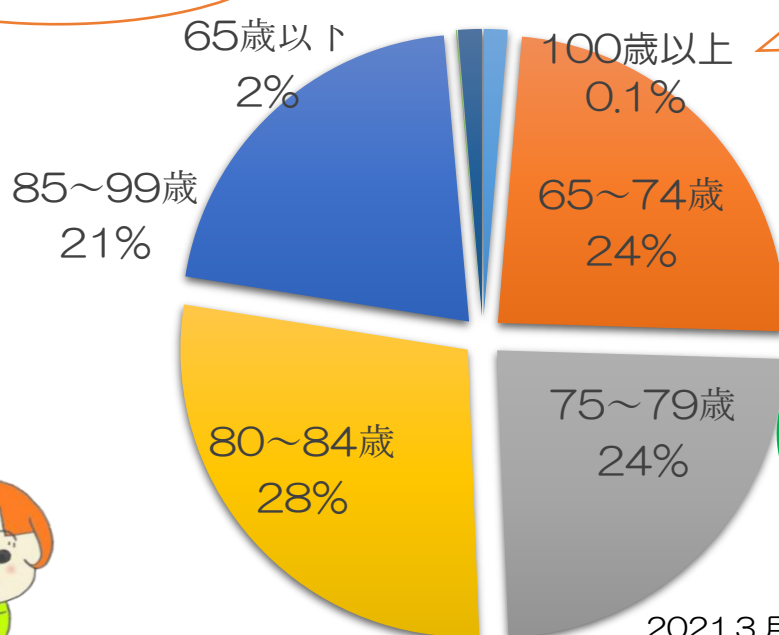
地域のお宝 みつけた！ VOL.7

「地域のお宝と言えばこれっ!!」と私たちがおススメするのは、ずばり「健康長寿地域拠点」です。簡単にいうと PPK 体操をしている地域の集いの場のこと。今年度に入り、また拠点数がグンと増え、地域の皆様の中にも根付いてきたのかなあと感じています。2015 年度にモデル事業として始まって、はや 8 年目。今ではどこの校区にもあり、住民の皆さんの健康づくりと仲間づくり、そして地域づくりにも一役買っていると自負しています。このお宝は、これからもみんなで大切に、そして大きく育てていきましょう。



多くの自治会館・集会所で行われています。

参加者年齢層の割合



最高齢は
103歳！

いろんな世代の方に安心してご参加いただいています。

2021.3 月末現在

体験会・説明会など、よろこんでお伺いいたします！
お気軽にお声掛けください。

出前講座デビューしました！



「わくわく春号」でご紹介した、私たち健康長寿コーディネーターの出前講座、ありがたいことに、すでにいくつかの公民館や自治会館で実施することができました。「講師」なんて慣れないことで、最初はハラハラドキドキでしたが、参加している皆さんに助けられてなんとかやりきることができました。これからも、経験を積み重ねながら、もっとわかりやすく、もっと楽しく学ぶことができるよう頑張っていきますので、少しでも興味を持たれたら、お気軽にお声掛けください。いっしょに自分たちの未来、自分たちの地域について考えてみましょう！

「みんなで取り組む健康長寿のまちづくり」



「社会資源を活用してわくわく生活を続けよう」



みなさんに、いつまでも心身ともに元気で楽しい生活を送ってほしいとの思いでお話しました。「知らんことがたくさんあった」「勉強になった」とありがたい感想もいただきました。
まだまだ受付続行中です！
申し込みは 地域コミュニティ課(65-1218)、または健康長寿コーディネーターまで。

