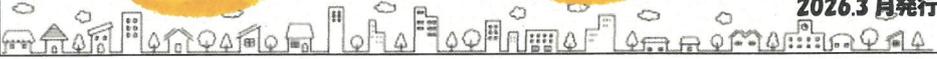


# わくわく

Vol.04

2026.3月発行



新居浜市地域包括支援センター

TEL (0897)65-1245

FAX (0897)33-5178

E-mail [hokatu-sien@city.niihama.lg.jp](mailto:hokatu-sien@city.niihama.lg.jp)

担当:健康長寿コーディネーター

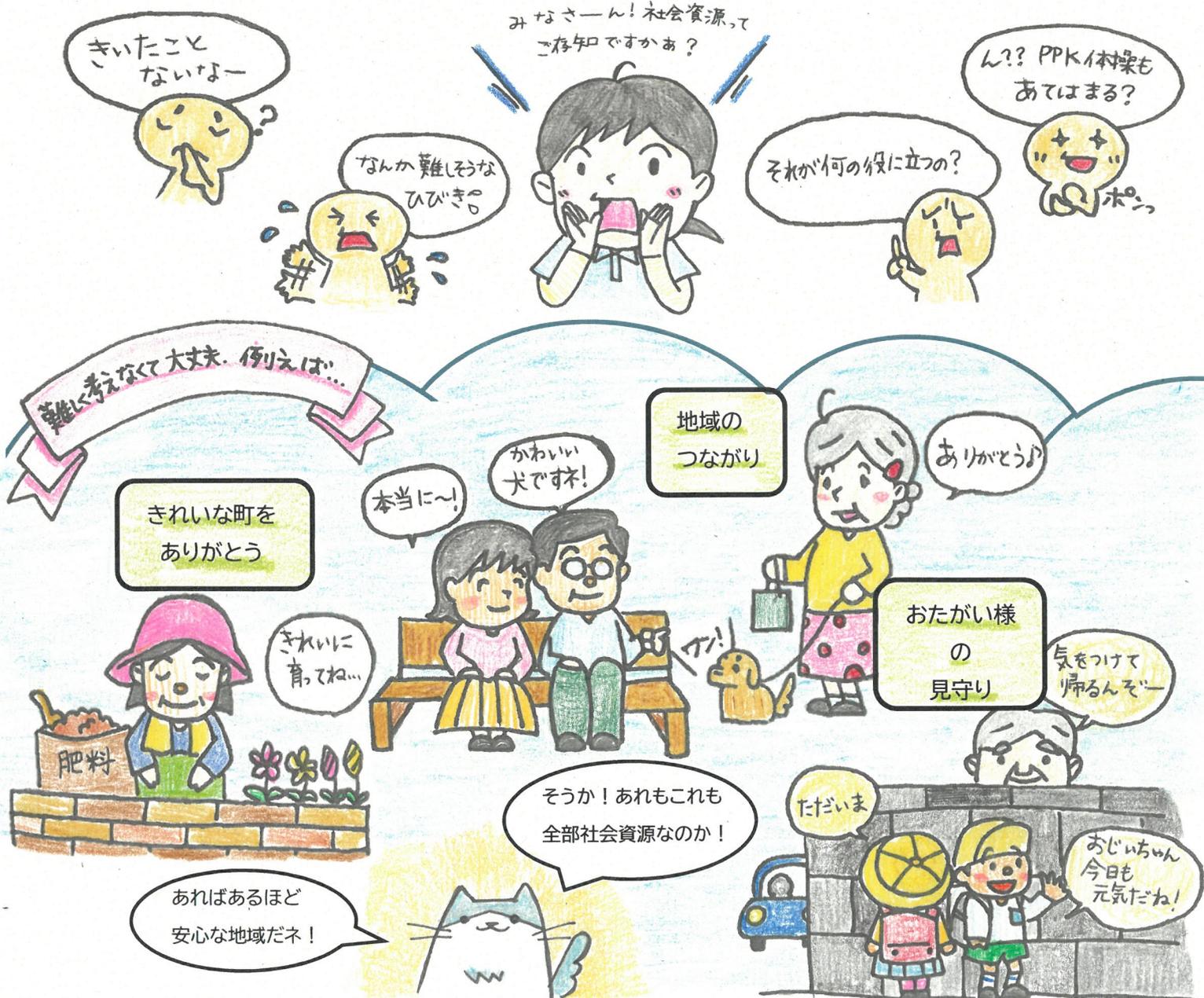
私たち健康長寿コーディネーターは「社会資源」を見つけて発信するという役割があります。

社会資源とは、私たちが生活するうえで役に立つ、身の回りにある全てのものです。

友人・知人・ご近所さんを始め、ボランティア・家族・専門職など、あなたを取り巻く「すべての人」が社会資源で、友人たちと集まったりする公民館や自治会館、ケガや病気で一人で歩けない時に役立つ車椅子や歩行器なども社会資源といえます。

そして、私たち健康長寿コーディネーターも、ご近所同士支え合っているあなたも社会資源なのです。

また、手芸や囲碁などの趣味活動や、体操をしたり、ちょっとしたおしゃべりで集まっている場所も社会資源といえるのです！



みなさん、こんにちは。昨年4月から健康長寿コーディネーターとして上部西圏域を担当している星山です。今回は、皆さんに健康長寿コーディネーターの活動内容を少しでも知っていただくために、私のコーディネーター1年目の歩みをまとめました。



### PPK 体操の実施場所(拠点)でもある自治会館巡り！

「こんな所に自治会館が?!」という発見の連続でした。中萩・大生院の地理を知ることができて楽しかったです！



### いよいよ拠点訪問スタート！

多い時は午前・午後とも拠点訪問をして1日中 PPK 体操をしている日も。疲れるかと思いきや…皆さんの笑顔にふれて沢山の元気をもらって、心身共に健康に！お手玉体操は「(難しすぎて)出来る日は来ないだろう…」と思うくらい落としてばかり(涙)“拾う動作も運動になる”&“落としてばかりで思わず笑っちゃう”…ムダに動いて、思わず笑って、それが更なる健康に繋がるかも！?



### 地域の会やサロンなど、地域の皆さんとふれ合う場に行ってもみた！

いち参加者として訪問した”ふれあいいきいきサロン”では地域を盛り上げる人たちの温かい心遣いに感激！そして、それぞれの地域でこのような活動をするために準備し、支えている人たちの存在を知り感動しました！



### 生涯学習大学の介護予防講座！

講師として出向いて、大勢の方の前でお話させていただきました。参加されている方達の意識の高さを実感！そして講座内容がこんなにも多岐にわたる内容なのだと知って驚き！



その他、認知症サポーター養成講座や元気もりもり教室など、私たち健康長寿コーディネーターが関わっている事業は沢山あります。

この1年、取り組むことも出会う人もはじめてのことばかり。覚えたそばから忘れていく困った私ですが、2年目からはこれまで以上に歩いて上部西の情報通になりたいと思うので、よろしくお願いします！

私が担当しました

健康長寿コーディネーター(上部西圏域担当) 星山 みのり