

PPK新聞

秋号

2026年9月発行
地域包括支援センター
☎0897-65-1245

ようやく厳しかった暑さも
少しずつ和らいできましたね。

体調はお変わりないですか？ あまりにも暑いと、『暑さ』
自体がストレスになってしまうことも…。今回もみなさんの
ストレス解消法を聞いてきました。

89. 西喜光地上組



ストレスってあんまりないけど、やっぱり外に出るとスッキリ
するよね。とはいえ、最近の夏は暑すぎて外出もちょっとた
めらうけど…。

90. 中須賀



ここに来ることがストレス解消！くよくよ
しない、何も考えないことが一番かな
「ストレスなんて考えたこともない！」とい
う強者(御年92歳)も。

92. 道面



家では言えんようなことをここで吐き出すこ
とかな(笑)あとは、無心で草抜きをしたい、
咲いたお花をぼーっと眺めたり。好きなこと
をしているとストレスも飛んでいきますね♪

91. 宮喜連合



ウォーキング、ランニング、手芸、花壇の手
入れ、友人とランチ…。飼ってるワンちゃん
に話をきいてもらうことも(*^^*)

上部東圏域拠点交流会

～ぴんぴんキラリ de 笑顔輝く地域の輪～

5月29日(金)、まるで真夏のような暑さの中、
山根体育館にて、上部東(角野・泉川・船木)拠点
の交流会を開催しました。総勢56名が集まり、オ
リジナルルールでのボッチャ大会と、座談会を実
施。企画の段階から関わってくださった市民体操
指導士のみなさんが、当日も中心となって積極的
に動いてくださり、とてもたのしく、
そして有意義な時間をもつことが
できました。参加された皆様、
お疲れ様でした。
来年は上部西で行う予定です。



市民体操指導士のつぶやき 【宇高 A 高橋 元さん】



PPK体操は、セラバンド
やお手玉を使って、ゆっくり
と筋肉や骨・神経などを動かす体操です。
理学に裏打ちされたゆっくり運動は、スピード
競争にはない価値あり。この PPK 体操のパ
ート2にある「新居浜太鼓祭り体操」が私は
一番のお気に入り、老若男女問わずお祭り
気分を味わいながら健康維持・UP を目指せ
ます。これを新居浜市民みんなに知ってもら
うのが私の夢です。

拠点をなが～く続けるために

現在、開設状況の確認を行っています。拠点のこと、参加されている方や最近来られなくなった方
で気になることなどがありましたら、お気軽に地域包括支援センター職員にご相談ください。拠点が
これからも長く地域に根付いていくよう、いっしょに考えていきましょう。