

上西郷地域に、新しい集まりの場ができました！

令和7年1月から上西郷郷づくり交流センターで体操や脳トレを楽しく行う『上西郷さんしゃいん倶楽部』が始まりました。

毎月第4金曜日に行われている岩橋サロンの参加者が、体操を中心とした集まりもしたいとの思いから、昨年7月から毎月2回、地域包括支援センターの理学療法士にストレッチ体操や筋力アップ、バランス運動の指導を受けました。指導後は、これまでの月1回のお話会に加えて、生活支援コーディネーターの磯野さん、民生委員の八波さんと檜原さんが前に出て声かけしながら、習った体操や脳トレのほか、自分たちで取り入れたい体操を出し合い活動しています。

参加者は自分のペースで無理なく、できない時は大いに笑って、体と頭を使い、皆で一緒に健康づくりをしています。

この集まりが、上西郷地域の皆さんの集まる場になるとともに、楽しく健康づくりができる場所が多く地域に広がっていくことを願っています。



椅子に座ってストレッチ体操をする参加者



上西郷 磯野SC

善福区福祉会サロンが活動を再開しました！

善福区福祉会サロンはコロナにより活動を休止していましたが、地域住民からは「集まる場がほしい」と再開を望む声があがっていました。この声を受けて、現自治会兼福祉会長の高橋さんと前自治会長の山下さんが、住民にアンケートをとったり、組長と話し合ったりと、再開に向けた調整を進め、令和6年10月8日（火）に約3年半ぶりのサロン開催となりました。

10月は親睦会、11月は体操、12月はクリスマスリース作り、1月は脳トレの学校と、いずれも地元の講師を迎えて開催し、毎回10～20人が集まっています。毎月第2火曜日13時～15時に的岡公民館で開催しています。

サロンの名称は「ふくふく学園」に決まり、参加者の名札は黒板をイメージした紙に、ニックネームを書き、親しみをこめて呼び合うようにしています。

今後も参加者に意見を聞きながら、地域の方の得意を活かした活動内容を企画したいと、意気込みを語っていただきました。



ふくふく学園の名札



サロンの様子



宮司 則武SC

生活支援コーディネーター(SC)は、地域の「あること(社会資源)」と「あったらいいな(地域ニーズ)」を見つけ、つなぎ合わせたり足りないものを新たに創るための支援を行い、地域における支え合いの体制づくりを進めていく役割を担っています。