



生活支援コーディネーターです！



地域の活動団体をご紹介♪



入谷9区いきいき百歳体操



入谷10区百笑会

入谷9区、10区合同で始まった「いきいき百歳体操」でしたが、現在はそれぞれの集会所で活動を行っています。入谷地区は男性の参加率が高い！高い！体操後に、男性陣が率先してテーブルや椅子の片付けをしていました！とーっても頼りになる皆さんです☆これからも引き続き、自分の身体と向き合いながら頑張っていきましょう～(^^)/

自主活動グループ交流会を開催しました！

10月、11月と地区を4つに分け（志津川・入谷・戸倉・歌津）自主活動グループ交流会を開催。講師より「コロナ禍でも地域とのつながりを持ち続ける必要性と地域づくり」について講話を頂き、グループワークでは「コロナ禍でも地域のつながりを切らない為に自分達が出来た事」を話し合いました。どの活動団体も「コロナ禍だからこそ活動がある、今出来る事をやっている」等、自分達で楽しめる工夫を考えながら活動継続している様子が伺えました。



地域の集いの場み～つけた！



入谷地区鈴木春光さん宅では、「作業場には毎日のように地域住民が集まり、今日はあなたで8人目よ」と笑いが絶えない集いの場になっています。広大な土地にはハウスが沢山あり、地域住民6名でキャベツの共同育苗を行っています。「作業よりもお茶飲みの時間の方が長い時もあるけどね」と話していましたが、このような集いの場で、みんなと話しをしながら、笑って、楽しい時間を過ごす事が健康の秘訣になっているの shouldn't we♪

今年もあっという間に2月ですね！寒い時期でも体を動かして、フレイル予防*を心掛けましょう♪是非、地域で活動してる個人や団体があれば教えて下さい!!ご連絡お待ちしております(^^)v



芳賀裕子



千葉ユミ

お問合せ：☎ 0226-29-6452 携帯 080-1652-7291（芳賀・千葉）南三陸町志津川字天王山38-152 結の里（あさひ幼稚園様向かい）

*フレイル/高齢期に病気や老化の影響により筋力や認知機能が低下し、介護状態になる危険性が高いこと。