

地域の宝物

みいへつけた!

支え合い通信 令和4年11月発行



地域の宝物
みいへつけた!
とは?

生活支援コーディネーターが、
皆さんの地域を訪ね、発見・取材した
様々な活動(地域の宝物)の情報を掲載
しています!

近所の方と
お茶飲み

趣味の
集まり

ラジオ
体操

隣近所との
あいさつ

井戸端
会議

子どもの
見守り

私たちが生活支援コーディネーターです!



(西条全域) 長野



(南部) 久保中



(東予) 武田



(西部・小松) 長井



(丹原) 高橋



(北部) 松本



健康長寿に向けて、100歳まで元気!
そのカギをにぎるのはフレイル予防です
※フレイルとは健康と要介護の間の状態

フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と
結びついています。栄養、身体
活動、社会参加を見直すこと
で活力に満ちた日々を送りま
しょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランス
のとれた食事を3食しっかり
とりましょう。また、お口の
健康(口腔ケア)にも
気を配りましょう。



フレイル 予防

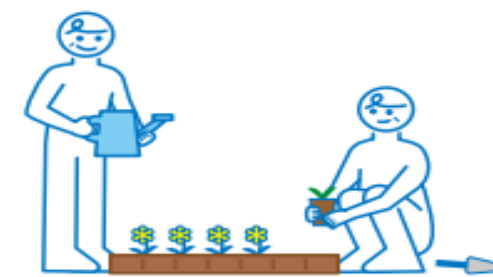
身体活動

ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や
心の健康にも影響します。今より10分多く
体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など
趣味やボランティアなどで外出することは
フレイル予防に有効です。自分に合った活
動を見つけましょう。



出典：厚生労働省ホームページより

井下 キヨ子さん



我が西条市の
輝いている人を紹介します

vol.1

地域の為に積極的にボランティアに取り組む

Q：ボランティアを始めたきっかけは？

A：30年入っていた婦人会が発端でその頃よりいろんな所に出向いたのが始まりです。その後、民生委員として24年活動しました。

Q：日々健康のために気をつけていることは？

A：外に出て、沢山の人と会話すること。足が弱らないように体操を続けています。

Q：これからの目標、夢を教えてください

A：あと3年は車に乗っていろんな所に行きたい。友人がしているお菓子づくりやお店のお手伝いを出来る限り続けたい。



自分の健康づくりも熱心に♪



NHK俳句王国にて
富士真奈美さんと共演♪

藤原 近子さん



趣味の俳句をまとめた句集を自費出版

Q：俳句を始めて何年になりますか？

A：亡夫の勧めで俳句初心者講座を受講し、その後、H14年に「渋柿」に入門しました。

Q：本を出そうと思ったきっかけは？

A：米寿の記念にと長男から提案があり、発刊の運びとなりました。

Q：一番思い出に残っている句を紹介してください

A：「早春や 光投げ込む 郵便夫」

※全国大会での入賞作。息子からエアメールが届いたときに詠んだ句です。