

## 街をきれいにしながら体力づくり！

昨年実施された「みんなで元気アップ教室」や「はじめてのフレイル予防教室」の参加者が集まってできた自主グループ名は「ウェストマロン」。西新井と栗原の方が集まっていることから名付けられました。

この日は、地域包括支援センター西新井から諏訪木西公園まで歩きながらゴミ拾いを実施。「1人ではこんなに歩けない。みんなでおしゃべりしながら歩くのがいい」とお話しされていました。

みんなで楽しみながら、ゴミ拾いして地域貢献。皆さんもぜひ参加してみませんか。



合間に花やイチヨウの木を見ながら、植物の情報交換♪皆さん、植物博士！先輩方の豊富な知識量！

※みんなで元気アップ教室…参加者同士で交流を深め、自分たちでフレイル予防に取り組めるグループを立ち上げることを目的とした足立区の介護予防教室。

※はじめてのフレイル予防教室…フレイル予備軍と判断された方が参加する足立区の介護予防教室。



集めたゴミは皆さんそれぞれが自宅に持ち帰り、処分されています。今回は皆さんの袋半分くらいの量のゴミが集まりました。



今回は3キロ、5600歩！そして次回のルートを携帯のマップアプリで検索。距離と道のりを確認しながら、皆さんで次の目的地を決めていました。

取材日：令和4年10月27日 参加者数：7名

取材メモ：自分ができることによって地域貢献、そして健康増進にもつながる。一石二鳥の取り組みですね！（足立社協 桂亜希子）

問合せ先：地域包括支援センター西新井 ☎3898-8391