

知り合おう！話そう！楽しもう♡ 4年ぶりに通いの場交流会を開催

住民主体の地域の居場所「ふれあいサロン」と「元気アップサポーター養成研修※」卒業生が参加する通いの場交流会を開催しました。

まずは元気アップサポーター養成研修卒業生によるストレッチ体操、ふれあいサロン「スマイル体操会」井口さんの脳トレ体操で心身をほぐします。

その後グループに分かれ、活動や思いを共有。交流を機に互いに見学する約束をした方も、「今日の体操をぜひサロンでやりたい」「地域で頑張っている人の話が聞けて刺激になった！」などの声が聞かれ、熱気あふれる会となりました。



唱歌「もみじ」を歌いながら体を動かします。頭を使いながら運動することは、認知症予防に効果的と言われています。

※元気アップサポーター養成研修とは…住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ、足立区主催の教室。既にグループで活動している方や、グループの立ち上げに興味がある方が参加しています。



グループごとに交流😊皆さん、日頃から地域活動をされているためお互いの活動にも興味深々。交流時間終了後も、個別に交流が続きました。



ふれあいサロン33サロン60名、卒業生9名、区内の地域包括支援センター職員10名。笑顔で「ハイ、チーズ！」。

取材日：令和5年12月6日 参加者数：79名

取材メモ：お近くのふれあいサロンに参加したい方、居場所の立ち上げに興味がある方は、お気軽にご連絡ください。既に地域で活動している方のお問い合わせもお待ちしています。（足立社協 地域福祉課）

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374