

頼られる存在であるために、 まず自分の健康づくりから！

日頃から地域の方と関わる機会の多い民生・児童委員の皆さん。地域から頼られる存在であるために日々勉強されています。今回、自主研修が行われました。

テーマは「人生100年を生き抜くための健康体操」。リハビリ型デイサービス「レコードブック」の方を講師に迎え、筋力低下を防止するトレーニングや脳トレを教わりました。

参加した委員さんからは「自分の身体を改めて知ることができた」「教わったことを地域の方にも伝えたい」との声が聞かれました。



高橋会長による挨拶。自身の経験から健康の大切さを知り、今回の研修テーマを体操にされたそうです。研修前には部会の活動について共有します。

※足立区地域福祉活動計画とは…地域の福祉課題解決のため、住民や地域団体などが協力して取り組むことを定めた民間の活動計画。社会福祉協議会（以下、社協）も計画を後押ししています。



足立社協 東部地区担当職員が足立区地域福祉活動計画※について説明。熱心に耳を傾けていただきました。



筋力トレーニングや脳トレは実際にやってみると難しい…。思うようにできない自分が面白く、思わず笑い声が溢れます。

取材日：令和5年12月14日 参加者数：19名

取材メモ：各委員の皆さんの活動報告や熱心に参加される様子から、身近にこのような民生委員の方がいたら安心だと感じました。（足立社協 地域福祉課）

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374