

# なんも・なんも 冬

## ■今号のスポット【中ノ沢地区】

### 1.住民向け健康講座開催(11/29・12/6・12/13)



藻岩連合町内会での取り組みとして 3配り運動『目くばり・気くばり・心くばり』を推進しております。地区役員の方々、南区介護予防センターもいわ、南区第2包括、南区社協、南区保健福祉部、地区担当関係機関と住民の皆さんが関心のあるテーマを検討し健康講座（3回）を開催しました。

11/29 入門！スマホの基本講座  
～スマホの基本とライン体験～



12/6 冬に向けた体づくり  
～足腰を上手に使うって除雪に備えよう～



12/13 人生100年時代！生き生き長生き



3回の講座すべて受講された方もおり、参加者の皆さんから「楽しかった」「次回も参加したい」とのご意見を頂きました。



### 2.生活支援推進連絡会開催(12/20)



中ノ沢会館にて連絡会を開催しました

『支え上手、支えられ上手の地域づくり』をテーマに

- ①地域で安全、安心に長く生活を続けるために。
- ②5年後 10年後の、私事としての地域づくり。
- ③「たのみ上手」「たのまれ上手」は『おたがいさま』

についてお話をしました。町内会会長自ら声掛けの機会を意識されている、住民で集い話をする機会ができれば良い、支え合いの体制をつくりたいなどの情報を頂きました。

これからも、中ノ沢地区の住民同士の助け合いをどのように進めていくか、住民の視点、専門機関の視点で話し合う機会を重ねていきます。



私たち、生活支援コーディネーターは、住民主体の支え合い活動をみなさんと一緒に進めています。

