

## 中央区生活支援推進員訪問記 令和4年度 VOL.17

こんにちは😊2層コーディネーターの大塚です！

今回は、令和4年11月24日（木）に、東地区の北海寺で行われている「水仙の会」という運動自主グループへお邪魔しました。

### ?運動自主グループとは?

地域の方々が自主的に立ち上げ、運営をしている運動や健康づくりのための活動のことをいいます。

水仙の会では、肩の上げ下げ等の簡単なストレッチから、立ちあがり片足上げのちょっぴりハードな運動にも取り組んでいました！他にも、パタカラ体操という口・舌を鍛える健康体操もしていました✨  
休憩中には、メンバー同士仲良くおしゃべりをする様子が見られ、地域の居場所の1つになっていました。



今回は、同じく北海寺で「おちゃのま」という地域の居場所づくりをしているNPO法人 E-LINKの瀬川さんと一緒に参加してきました！

ゆくゆくは、水仙の会とおちゃのまが繋がり、お互いの困りごとを助け合う…そんな、東地区のささえあいのまちづくりができそうな予感がしました💡

今後も2層コーディネーターとして、地域に積極的にお邪魔させていただき、住民の方からの直接の声を聞けたら…と思います。