

## 松 山

【団体・事業名】のびのび朋の会  
【構成メンバー】松山地域住民（元気アップ教室・足腰びんびん講座卒業生）  
【開催場所】松山保健福祉センター  
【開催頻度】月1回



### 活動を始めたきっかけ

市主催の介護予防の一環として行っていた「元気アップ教室」と「足腰びんびん講座」の卒業生が、せっかく顔見知りが増えて慣れてきたところに講座が終了してしまったので、「このまま終わりにしないで、引き続きストレッチ体操や運動が出来きる会を作りたい。」という想いで「のびのび朋の会」が誕生しました。

### 活動内容

月1回、第1週目の金曜日に「元気アップ教室」と「足腰びんびん講座」で学んだストレッチ体操や運動などを復習しながらゆっくりと自分のペースで行っております。

秋にはミニ運動会を行い、玉入れなどのゲームをして楽しみました。

### 今後の抱負

「朋」という字は友人という意味ですので、随時行っている「元気アップ教室」と「足腰びんびん講座」の卒業生に声をかけ、「朋」を増やし、いつまでも若く元気で笑顔のある会にしていきたいと考えています。

身近な地域福祉  
活動の紹介

## 地域の絆と 支え合い

## 鳴 子

【団体名】中野親和会  
（ひとり暮らし高齢者等見守り隊）  
【構成メンバー】行政区長、民生児童委員、  
親和会各班長、ボランティア 他  
【開催場所】中野行政区内  
【開催頻度】随時



### 活動を始めたきっかけ

少子高齢化の波は、当行政区にも押し寄せてきており、高齢化率40%になろうとしております。

そのような状況下で、ひとり暮らしの高齢者も増えてきており、降雪時には外出もままならない状況でした。それを見かねた区長さんや民生委員さんなどが中心となり、高齢者や身体の不自由な方の玄関先の除雪をボランティアで行っていただいたのがきっかけでした。

### 活動内容

現在行っている活動は、中野親和会会員の有志の方及び役員、班長が中心となり、近くに住んでいる高齢者や身体の不自由な方を対象に、声掛けや様子伺い及び除雪作業を行っています。

また、3.11の震災時には、コミュニティーセンターを開放し、一時避難所として開設したことにより、地域の皆さんの不安を少しでも和らげられたのではないかと考えております。

### 今後の抱負

少子高齢化現象はこれからも変わらないと思います。我々の活動は、これからますます重要視され、ボランティアも高齢化してきている中、若い方々に協力いただきながらの活動方法を考える必要があると思っております。