



令和3年度第2回新宿区地域見守り協力員事業連絡会

落合第一地区 秋の交流会のご報告



「フレイル予防体操教室」 講師：落合保健センター保健師

10月22日、落合第一地域センターで地域見守り協力員事業の秋の交流会を行いました。今回は、フレイル(要介護状態になるリスクが高い状態)を予防するための体操で体を動かしながら、見守り事業について説明し、利用や活動の相談もしていただける会となりました。



腕に重りを付けて、新宿100トレを行いました！



見守り事業ご利用については、個人の方や町会・自治会などの地域の団体の方々にも地区支援担当が直接説明することも可能です。事業紹介のため、見守り事業のご案内リーフレットを「近所の方に配りたい」、「町会会館や地域のお店などに置きたい」などの相談も受付けております。見守り事業を多くの方に知っていただくこと、広めていくことは、地域の支えあい活動の一環です。あわせて協力員の方も募集しておりますので、ぜひ、皆さまのご協力をいただければ幸いです。

地区支援担当(加藤・竹重・古川)より

参加者の方からは、「体を動かしてよかった。」「習った100トレを家でもやってみようと思う。」「健康維持のため運動を続けたい。」などの声がありました。また、フレイル予防には、社会参加も大切だと言われています。みなさまがいつまでも元気で暮らしていけるよう、地域の支え合いの輪が広がっていけば幸いです。



あなたの近くの
つながる スポット

高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20
【開所時間】月～土曜日
8時30分～17時
【TEL】03-5273-9191
【FAX】03-5273-3082
※ボランティア相談日：火曜日

落合第一ボランティアコーナー

【場所】新宿区下落合4-6-7
落合第一特別出張所内
【開所時間】月～金曜日
10時～17時
(12時～13時を除く)
【TEL/FAX】03-5996-9363

ご利用や活動のご相談は、左記窓口まで。お気軽にご連絡、お立ち寄りください。



←見守り情報はホームページに掲載しています。