

ヨリドリMinato



港区で地域のために活動している“たより”になる人の紹介や地域のお勧めの場所“よりどころ”など“ヨリドリミドリ”な情報を港区社協の生活支援コーディネーターがお届けします！



池島小学校
百歳体操

活動内容

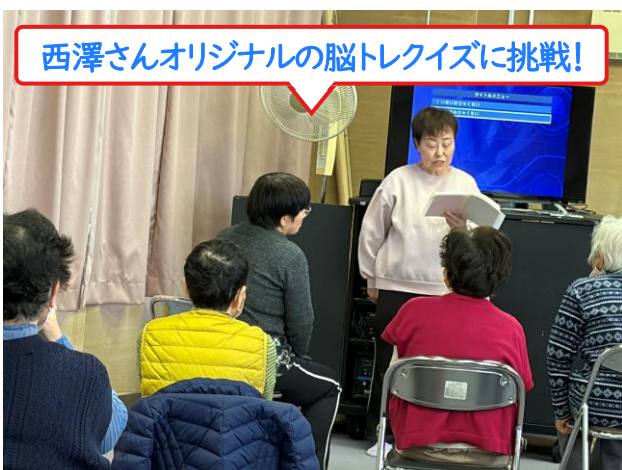
池島小学校で地域の高齢者を対象に、椅子に座って無理なく行うことができる「百歳体操」を開催しています。筋力維持や介護予防を目的に、一人ひとりが安心して自分のペースで楽しく継続できる、和やかな雰囲気づくりを大切にしています。

地域のつながりをはぐくむ百歳体操の輪

百歳体操に関わるようになったきっかけは、生涯学習推進員池島校区代表を務めていた頃の取り組みの一つとして始めたことでした。と話すのは、活動開始から約10年間サポーターとして携わってこられた西澤恵子さんです。当初は参加者が10人に満たない小さな集まりでしたが、継続する中で少しずつ輪が広がってきました。現在は百歳体操に加え、口腔機能を高めるかみかみ体操や、毎回趣向を凝らした脳トレクイズ、後出しじゃんけん

なども取り入れ、楽しみながら頭と体を動かす工夫をされています。クイズを心待ちにされる方も多く、会場には自然と会話と笑い声が広がります。活動を通して参加者同士の交流も深まり、体操後に食事へ出かけたり、行事と一緒に参加したりと、地域の仲間づくりの場にもなっています。「毎週の活動も今では生活の一部。大変さよりも楽しさを実感しています」とご自身も元気をもらっていると話されます。

西澤さんオリジナルの脳トレクイズに挑戦!



毎週火曜10時から多目的室で開催中!



みなとくのヨリどころ

港区で居心地の良い居場所を紹介します！

男の百歳体操



毎月、鍼灸院の方が運動指導に来られます

男性だけで気兼ねなく参加できる体操の場として、「男の百歳体操」が行われています。地域の居場所や活動は、参加者の多くが女性であり、百歳体操も例外ではありません。そんな中、「男性も気軽に参加できる居場所があれば」という思いから、男の百歳体操が始まりました。当初は隔週での実施でしたが、参加者から「もっと体を動かしたい」という声が寄せられ、現在は毎週開催しています。体操の内容は、いきいき百歳体操に加え、お口の健康を守るかみかみ百歳体操も取り入れています。長く参加されている方や百歳体操サポーターが、初めての方を温かく迎え入れ、和やかな雰囲気の中で体操が行われています。

男性だけで気兼ねなくできる体操

男の百歳体操

日時：毎週火曜日

午後1時から2時

場所：港区社会福祉協議会

3階 多目的室

料金：無料

港区社会福祉協議会では、区役所と共催で男の料理教室を開催しています。料理が初めての方でも楽しめる内容で、毎回多くの方が参加されています。そのほか、「麻雀サークル」や「ポッチャサークル」など、男性の参加が多い活動もあります。これらの活動に興味を持たれた方は、ぜひお気軽にご相談ください。新しいつながりや楽しみが、きっと見つかります！

さまざまな男性の居場所



男の料理教室

地域のヨリどころ情報の調べ方がわからない？

家の近所で何かできること、地域の催しなど気になるけど何をしたらいいかわからない！そんな方にはこれ！！



あなたも知らない生活情報帳 Web版



生活情報帳 QRコードはこちら▼



「あなたも知らない生活情報帳」は、港区の相談窓口や地域で行われている催し、生活支援サービスなど、暮らしに役立つさまざまな情報をスマホから簡単に探すことができます。身近な地域の情報がわかりやすくとめられているので、初めての方でも安心して利用できます。「ちょっと知りたい」が「やってみよう」に変わるきっかけに。あなたの暮らしに寄り添う情報が、きっとここで見つかります。

