

# ずっと元気でおいでくれ!

人と人のつながりは、人もまちも元気にします。誰もがいつまでも元気に暮らせる地域づくりを進める生活支援コーディネーター(SC)が見つけた「キラリと輝くつながり」をご紹介します!



## 何をしているの?

旧小坪小学校で毎週土曜日の7時からラジオ体操を実施しています。運営は、「HAPPYこつぽ(広小坪自治会)」が中心となって行っています。ラジオ体操後には、会話を楽しみながらのウォーキングや簡単なレクリエーション、脳トレなどを行っており、自治会を問わず誰もが交流を図ることができる場となっています。

## SCの一押しポイント

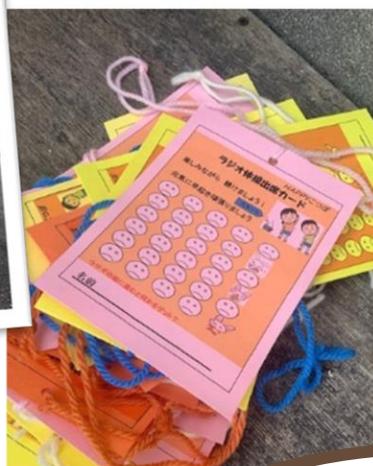
コロナ禍でもみんなで顔を合わせる機会が必要との思いから始まった活動です。屋外で実施するため安心して参加でき、体力維持や交流につながっています。定期的に顔を合わせる場になっているため、お互いのちょっとした変化に気付いたり来ていない人を気に掛けたりする関係性が育まれています。



いつも30名ほどが参加!



スタンプが溜まったら  
小坪の特産品をプレゼント!



お話ししながらウォーキング♪



三島邦彦さん

広小坪自治会では、ラジオ体操がきっかけとなり、いきいき百歳体操も実施しています。これらの集いの場で出来たつながりを大切にしながら、高齢者だけではなく、子供たちや働き盛りの世代など、みんなが広小坪に住んで良かったと思えるような「お互いさまの地域づくり」を進めています。これからも「オール小坪」を合言葉に活動していきたいと思っています。

