



長崎
やさしいまち
宣言

第43号

地域なんでも情報局

令和4年2月16日発行
長崎市社会福祉協議会
長崎市上町1番33号
☎095-828-1281

ソラマツの「地域なんでも情報局」は、長崎市社会福祉協議会が運営する情報誌です。この号では、高齢者向けの健康体操について紹介します。



リハーサルの様子



高西先生(右端)の熱のこもった指導が入ります

高西文利先生（マルヤジム代表）による「高齢者向けの健康新型コロナウイルスの感染拡大の影響を踏まえ表彰式のみ開催いたしました。しかし、大会で行う予定であった体操は、当初の予定通りDVDを制作することになりました。

そこで、昨年12月24日にリハーサルを行いました。リハーサルにご協力いただいたのは、社協支部長をはじめ、高齢者ふれあいサロン関係者の方や、市の老人クラブ

社協では昨年の10月1日に、第38回長崎市社会福祉大会を開催し、そこで特別講演として講師の高西文利先生（マルヤジム代表）による「高齢者向けの健康新型コロナウイルスの感染拡大の影響を踏まえ表彰式のみ開催いたしました。しかし、大会で行う予定であった体操は、当初の予定通りDVDを制作することになりました。

この体操を週に2～3回、わずか10分程度でも、3か月ほどとなっています。



撮影の様子



個別指導もバッチリ！

当会ホームページから「地域なんでも情報局」の

（原 英幸）

お気軽にお問合せください。

社協会員募集中！！『地域なんでも情報局』は、市民の皆様からお寄せいただいた社協会費により発行しています。

アド直伝！みんなでよかトレ
こうばめ先の健康体操
DVDを制作します

最近、地域福祉係が力を入れていることの一つに、「スマートフォン（以下、「スマホ」という）講座」があります。



愛宕団地支部

この講座は「コロナ禍での新たなつながり方」としてスマホを活用し、地域の方が誰かと気軽に繋がるような仕組みを作ることができたら：という思いから取り組んでいます。



実際に、ドコモショッップ滑石店に協力してもらい、愛宕団地支部において11月～1月にかけてスマホ講座を4回開催させていただき、これまでに延べ60名の方（60代～80代）に参加していただきました。

DVDは作成後、社協支部や、高齢者ふれあいサロン等に順次配布する予定ですので、皆さんのお手元に届くまでもう暫くお待ちください。

（岩崎 くるみ）

当会ホームページから「地域なんでも情報局」の

バツクナンバーがダウンロードできます！



（原 英幸）

お気軽にお問合せください。

社協会員募集中！！『地域なんでも情報局』は、市民の皆様からお寄せいただいた社協会費により発行しています。

アド直伝！みんなでよかトレ
こうばめ先の健康体操
DVDを制作します

（原 英幸）

お気軽にお問合せください。

アド直伝！みんなでよかトレ
こうばめ先の健康体操
DVDを制作します

（原 英幸）

