



## 地域の皆様に多くのご協力を得て、様々な取組をおこなっています

### 働き盛りの皆様の健康のために

コミュニティギャラリー(リゾン本社1階)にて、働き盛りの皆様の健康増進を目的に、「NPO法人ノルディックあさか」によるノルディックウォーク体験講座が開催されました。30代~50代の方が参加され、親子で参加ができるように遊びを取り入れた子ども向けプログラムも同時開催しました。まずは、親子でノルディックウォークによる身体の変化の実例や期待される効果などの説明を受けた後、大人グループと子どもグループに分かれて実践をしました。指導員のお手本を見ながら、普段はなかなかしない難しい動きを時に真剣に、時に笑いながら、楽しく取り組みました。「日頃は仕事が忙しく運動不足で…」との声もあり、軽く汗をかきながら「とてもリフレッシュでき



た」との感想や実際に入会された方も。ご自身の健康についての意識を高めて頂くきっかけとなりました。一方、初めは緊張していた子ども達からも次第に沢山の喜びが伝わってきて、最後には「もっとやりたい!!」と、大人も子どもも笑顔いっぱいの体験会となりました。今後も健康でイキイキと暮らせるまちづくりに取組んでいきます。

### 地域の方による子育て応援

リゾンコミュニティスペース「ライブリーサロン」にて、女性とベビーのボディバランス実行委員会の星名弘恵さん・武山そのこさんにより「くつえらび講座×足育」が実施されました。靴のデザインや価格を重視するのではなく、お子様の足にあった靴選びの大切さと靴を選ぶときのポイント、買い替え時期のポイントを教えていただきました。実際にお子さまに靴をはかせ、適度な「あそび」があるかを確認してもらいました。参加されたママ達からは「子どもに合う靴を早く買いに行きたい!」との声があがり、最後はママ達の足



の診断までしてもらいました。地域の方が持つ様々な知識やスキルで子育てがより楽しくなるように、地域の方々とは子育てママのつながりももっと広がってほしいです。



### 地域包括支援センターからの情報をご活用ください

朝霞市内のリゾン管理物件に65歳以上の方が入居された際に、市内すべての地域包括支援センターとの連携により、シニア向けの相談窓口情報やイベント情報等を郵送しております。この情報を活用されて「地域に相談できる人がいなくて困っていた」と地域包括支援センターを利用された方がいらっしゃいます。皆さんが気軽に地域とつながっていただけるように、今後も地域の各種団体等との連携を深め、必要な方に地域の情報をお届けしていきます。

#### ※地域包括支援センターとは?

市内に5ヶ所あり、高齢者の方が住み慣れた地域で家族や近所の方に囲まれて、いきいきと生活していけるよう、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが中心となり、高齢者への総合的支援を行っているセンターです。どなたでも気軽に相談できます。

