

# よかとこ見つけたばい 通信

<第26号> 発行：諫早市東部地域包括支援センター（0957-32-6556）伊東

## 高来地域 西尾自治会

集いの場・交流  
繋がり・介護予防

R7年6月より、高来地域 西尾自治会で  
**「西尾の集い」が始まりました！！**

西尾自治会では、R6年4月～R7年3月迄の1年間、市のフレイル予防教室を開催後、R7年4月、5月と話し合い、R7年6月から西尾での集いが始まりました♪

麻雀牌を使って  
数合わせにチャレンジ！

フレイル予防教室で  
習った脳トレを実践！

じゃんけんで順番決め♪

足つぼやヨガの要素  
を取り入れた体操も  
しています♪

毎月第3水曜日  
AM10:00～  
集まっています！！

ペットボトル倒し遊び♪

数合わせや麻雀、ペットボトル倒し、ヨガやピアノ  
演奏、お手玉体操など、住民の皆さん的好きな事♪  
や特技を活かしたとても素敵な「集いの場」です♪

これから先（2040年）に備えて地域に合った助け合いや介護予防について情報交換や話合いをする  
**「語らん場」**を毎年開催しています！住民の方々と様々な情報交換を行っております！

是非ご参加ください！！

東部地域包括支援センターでは、長田地域・高来地域・小長井地域にある、まだ知られていない「**集いの場やこういう活動してるよ**」という情報、ニュースを随時募集しています！！

「地域のよかとこ」をご存じの方は、是非、伊東におしえてください！(^^)！

この通信は、生活支援コーディネーターが、地域で住民等が創意、工夫しながら行われている地域活動や生活支援をお伝えするために発行しています。

また、「諫早市高齢者ささえあいネット」にも掲載されています！！