



大崎第二支え愛・ほっとステーション 地域交流会のご報告

コロナ禍ではありましたが、皆さまのご理解ご協力のもとおよそ2年ぶりとなる「地域交流会」を12月23日に開催することができました。前半は明治安田生命保険相互会社の足立さんに睡眠と健康についてお話しいただき、後半はグループに分かれて意見を交わしました。

講座の様子、感想

自分の睡眠のタイプやよい睡眠につながる行動など日頃の生活を振り返りながら、「良い睡眠をとるためのコツ」について学びました。みなさん熱心に受講されていました。



血管年齢測定会も実施♪

区役所ホームページにも紹介されました。「大崎第二地区支え愛・ほっとステーション地域交流会」で検索



- ・睡眠について悩んでいたのを話を聞いて良かった。
- ・分かりやすく整理して伝えてくれたのでよく理解できました。
- ・参加して良かった。今日の話が家族や友人にしたいと思います。

グループワークの様子、感想

「健康にいつまでも地域で暮らしていくためにやっていること」や「日頃の活動」について意見を交わしました。皆さまから様々な意見が飛び交い、もっと話したいというお声も聞かれました。



- ・久しぶりに人の集まる場所に出た。人と接し楽しい時間になりました。
- ・地域で同じ気持ちで活動している人と話せて嬉しかった。一緒に考えられる仲間がいるのは良いですね。
- ・皆さんと話して気持ちが変わった。前向きになり、自分なりに地域でできることを考えたいと思った。

当日は地域支援員や民生委員など地域で活動されている計27名の方にご参加いただきました。ご参加ありがとうございました。コロナの感染状況にもよりますが、今後も地域の皆さまと交流・お話しする場を少しずつ増やしていきたいと考えています。

次回開催の際もぜひ皆さまのご参加をお待ちしております！

