

中央区生活支援推進員訪問記 令和3年度 VOL.8

今回は、東北地区連合町内会の花壇ボランティアと同地区福まち主催の健康教室「体力測定（相談コーナー設置）」&「健康ウォーク」に参加してきました。



歩道の花を抜き整備



抜いた花を運搬中



作業を終えて資材の確認

▲北3条通の歩道を色鮮やかに飾ってくれていた花を抜き、綺麗におこしてから肥料を蒔きチューリップの球根を植えてきました。来年春には、きっとまた新しい花が咲いてくれることを祈って、今年の花たちに感謝しながらの活動でした。参加者の方々は、優しい表情でこの活動に取り組まれていました。



体組計で体重・体脂肪・
BMIの測定も



全身の筋肉量を反映する
といわれる握力を測定中



体重よりも血圧測定
が怖いという声も…

▲測定会には50名を超える地域の方が参加し、健康への関心の高さが窺えました。福まち事務局長によれば、「今まで東北地区の行事に参加したことがない方も数名見受けられた。外出機会が少なくなり体力低下が気になっている方が多い中、自分の健康チェックができるということで参加者が増えたのではないか。」とお言葉をいただき、生活に密接する食事・運動・交流について地域の方とも話し合えるような機会があるといいかもしれないと、ヒントをいただけたイベントでした。