

令和4年度 鏡野町 愛育委員会 活動紹介



鏡野町「みずりん&おゆりん」

◎3年間のまとめとなる全体研修会を開催

鏡野町愛育委員会では、3年間の任期を終える愛育委員に、まとめの会を開催し、3年間の振り返り、自分の健康、家族の健康、そして地域へと健康の輪が広がっていくように、任期終了後も自分の出来る活動を継続していけるような話し合いや情報交換を行いました。その後、「身体のコリをほぐしましょう〜リンパの流れを良くすると免疫力もアップ〜」と題して研修会も開催しました。



全身のストレッチを行いました。
寒い時期は特に硬くなりがちな身体を
ほぐしていきます。

リンパマッサージは、上半身や足の付け根
など、無理のない範囲で簡単に取り組める内容
です。自分の身体としっかり向き合う時間と
なりました。



愛育委員の任期は終了しても、引き続き自宅や地域のサロンでやってみたいと
いう前向きな声が聞かれ、気持ちを新たにした全体研修会でした。

鏡野町愛育委員会では、令和4年度も3年度に引き続きゲートキーパーの全体
研修会を行い、さらに学びを深めたい愛育委員へは実践編と題してロールプレイ
などを交えた研修会を行いました。コロナ禍で住民の心にも変化の大きかった
任期期間中ではありましたが、そんな時だからこそ、人と人との繋がりの大切さ
や声かけの大切さ、傾聴の重要性を再認識する機会となりました。