

# 生活支援コーディネーターのとある1日



## 10月号

諫早市東部地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター (SC)  
伊東 由美子



一緒にゴミ拾い  
しませんか？

高来地域、馬場自治会の  
松角自治会長の  
**ゴミ拾い**に同行し情報収集  
させて頂きました！

ゴミ拾いを始めたきっかけは、  
幼少時代の思い出が詰まった場所  
(公園や川など)を、次世代の子ども達  
が遊び続けられるように…**感謝**  
を込めて始めるようになりました！

「決して強制ではなく、  
志でする事が大事です」

と松角さん！

ただゴミを拾うだけでなく、  
体操も兼ねて、しゃがむ動作はスクワッ  
トの動きを意識して継続されています！

毎週月曜日、朝8時30頃から  
三部壺の公園付近を中心にゴミ拾い  
し、高来支所まで歩いています！  
公園に来ている高齢者との交流の機  
会にもなり、ゴミ拾いをする事で地  
域との繋がりにもなっています！！

【SCより一言】一人の志がきっかけで町が綺麗になり、ゴミ拾いを通して地域との繋がりができる！新しいコミュニティの始まりを感じました！  
畑仕事中の近所の高齢者の方にも話を聞く事が出来ました！  
この活動に共感し今後一緒に活動される仲間が増える事を期待しています！！

