

# ひろがるまちのひろば

月に1回、ウォーキング会を実施しています。毎回、10時ごろに集合し、みんなで決めたルートを歩き、そのあと、レストランなどで昼食しながら雑談をし、次の予定についても話し合っています。

中心メンバーの1人は、自宅で一緒に暮らしていた家族が介護施設に入ることになり、一人暮らしとなってしまい、気分が落ち込んでいました。しかし、区役所主催の講座がきっかけでできたこの会に思い切って参加して、さまざまな人と交流する機会が増えたところ、気分が明るくなってきました。「他人との交流は刺激があり、自分をしっかりさせる効果があると実感した。」と楽しそうに語ってくれました。

あなたも地域の人たちと交流する機会を探し、思い切って参加してみませんか？

