

特集「介護予防」地域で元気に暮らす

町内各地で、サロンの輪が広がっています。現在4か所が開催中。

高齢者ふれあいサロンとは？

高齢者の閉じこもり防止と近隣の人々とのふれあいを目的とした、誰でも参加できる、地域住民の自主的活動です。

サロンにはこんな効果が！

【楽しさ・生きがい・社会参加】

「私がいけないとみんなが困る」。サロンは、そんな気持ちになれるところ。必要とされる喜びが、生きがいや社会参加意欲を高めます。

【無理なく体を動かせる】

「近所のサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのは違います。サロンのなかで無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層、効果があります。

【適度な精神的刺激】

人と会い、話し、笑い、楽しい時間を過ごすことで、適度な精神的刺激になります。

【生活のメリハリがつく】

「曜日、日はサロンの日」と楽しみにすることで、時間や月日を意識するようになります。サロンの参加が日課になり、めりはりができます。

高台町「ほのぼのの教室」

毎月7日開催

平成13年に、町の保健師が「認知症予防教室」として開催したのが始まりです。平成18年から地域の皆さんが自主運営で継続し、平成25年からサロンとなりました。

7月のプログラムは、「介護予防」。運動指導の講師と一緒に、自宅でもできる転倒予防の体操で体を動かし、お昼は、特製の「冷やしラーメン」を、皆さんで楽しく食べました。

参加されている方は「月1回のサロンが楽しみ」「運動教室は遠くて通えないので、こういうプログラムは良い」と話されています。



本岐「本気いきいきサロン」

月1回開催

高台町と同じく、前身は保健師が開催した認知症予防教室で、初回の開催は平成9年2月という、サロンの中では一番長い集まりです。

本岐市街地の「農業研修センター」を会場に月1回集まり、調理実習や軽運動、本岐保育所との交流などを楽しんでいます。昨年は、保健師や運動指導を行うスタッフも参加し、健康づくりにも力を入れました。

冬期間は休止していましたが、今年の実施運営が自治会中心となり、7月頃に再開予定です。



相生「あいあいさろん」

月1回開催

平成24年度に行った、地区の実態調査から「サロン」の要望が高まり、平成25年3月に始まりました。

毎月一回定例で開催し、運動指導のスタッフ、看護師等も参加した転倒予防の体操やゲームなどのプログラムを行っています。

開設当初は地域包括支援センターが担当していましたが、今年度から社会福祉協議会が開催を支援し、職員、相生地区の住民の皆さんと一緒に、地域おこし協力隊もサロンの運営に加わって、健康づくりや地域の交流の場となっています。



柏町「柏町いきいきサロン」

毎月17日開催

相生と同じく、地区の実態調査がきっかけとなり、柏町自治会が中心となって平成25年6月にサロンを立ち上げました。

今年6月に1周年を迎え、参加されている皆さんの声を聴きました。

吉江利男さん

地域の集まり事には積極的に参加したい。サロンではゲームや世間話をしながら皆で食べる昼食も楽しみにしている。ボランティアで来てくれた琴の演奏が印象に残っている。音楽は心を癒してくれる。今後も演奏があれば是非聴きたい。

健康である限り、サロンに参加し、親しみのある皆と会える事を楽しみにしている。

福井真知子さん

参加している人がこれからも楽しめて、一人暮らしになっても家で引きこもる事無く、気軽に誘い合って楽しめるようなサロンにしたい。役員同士協力しながら、今後もサロンに来てくれる人がいる限り、続けていきたい。

「年をとっても健康な体」「地域の温かいつながり」「をつくる、サロン活動

サロンでいきいき元気に！



「サロンに行ってみたい」「サロンを地域でやってみたい」と思ったら・・・サロンは、高齢者にとって健康づくりや社会参加の場ですが、同じ地域に住む人たちと世代を超えたつながりができる機会でもあります。同じ地域で暮らす人たちが顔見知りになり、関心を寄せて互いを支えあう温かい地域づくりにもつながります。

サロンを自治会で立ち上げてみたいなどご希望があれば、地域包括支援センター（☎2158）や社会福祉協議会（☎761161）へ、ぜひご連絡ください。

サロンを始めるまでの準備やプログラム、運営に必要な費用など、ご相談に応じます。