

# 「地域ぐるみで元気になる!」身近な場所で健康づくり

町内各地で、サロンの輪が広がっています  
〜現在5か所が開催中、秋には6か所に〜

## ●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。

## ●期待される大きな効果

自治会単位の身近な会場で開催するサロンは、健康づくりや住民同士の支え合いの基盤になる活動として、平成27年度の改正介護保険法でも、高齢者の介護予防対策の柱となっています。今年度津別町内でも、各地域で新たなサロンが立ち上がっています。

「自分のことは自分でできる」体づくり  
〜仲間と一緒に「健康・運動サロン」〜

## 新「はつらつ健康サロン」

6月開所 月2回開催

現在町が高齢者を対象として開催している運動教室は、農業者トレーニングセンターや中央公民館で行なわれていますが、自力で会場まで来る事ができない参加者が、年々増えています。

自治会単位の、顔見知りが集える場  
〜自由で個性が光る「ふれあいサロン」〜

## 新「本岐いきいきサロン」

7月開所 毎月6日開催

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。自主運営で活動後、平成25年の秋から休止していましたが、今年度本岐連合自治会が運営の中心となり再開されました。7月14日の開所式には18名が参加して軽運動を楽しみ、今後の年間予定について話し合いをしました。

## 新「豊永第4サロン(仮称)」

9月開所 毎月10日開催

昨年度、豊永第4地区で地区座談会を行なったところ、共和地区と同様に、交流や健康づくりの場となる「ふれあいサロン」について、高い関心が寄せられました。

そこで、徒歩圏内の身近な場所に、定期的に体を動かせる場、運動要素の高い「健康・運動サロン」を開催することになりました。今年度は共和生きがいセンターを会場とし、徒歩で通うことが可能な自治会(共和第2・3・4、豊永3)をモデル地区に選び、住民の方々が参加しています。開所式には、40名を超える参加があり、体力測定は自身の「からだ年齢」を知る機会になりました。



▶「からだ年齢」測定中

現在9月11日の開所に向けて、関係者間で話し合いを重ね、準備を進めています。

## 高台町「ほのぼの教室」

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。自主運営期間を経て、平成25年からサロンとなりました。「男の手料理」や外部講師を招き、特色あるプログラムを楽しんでいます。

## 相生「あいあいさろん」

毎月1回開催

地区の実態調査がきっかけとなり、平成25年3月に開所。社協職員や包括支援センター保健師が開催に携わっています。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。



「健康・運動サロン」は、今まで運動の習慣がなかった方も、顔見知りの方と交流しながら、楽しく体を動かすことで、「生活不活発病」を予防し、将来的に介護状態になることを防ぐのがねらいです。続いて、このサロンのアドバイザーを務める、日本赤十字看護大学の山本憲志准教授の講話があり、「運動は(自分を)裏切らない。必ず効果が出ます」という言葉に、皆さん大きく頷いていました。



日本赤十字看護大学 山本憲志准教授

現在も毎月2回のサロンに、一回30〜40名が参加。運動指導の講師と一緒に、楽しく体を動かしています。

## 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。町内の楽器演奏グループと交流したり、歌や踊り、バスで町内見学などを楽しんでいます。

## ●「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(☎76-2158)や  
・社会福祉協議会(☎76-1161)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。

# 「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