

# 「ふれあい いきいきサロン」

## みんなで一緒に健康づくり!

### 1. 「ふれあい いきいきサロン」とは

小地域(町内)を拠点に高齢者の閉じこもりや寝たきり防止、仲間づくりや生きがいづくりを目的として地域の住民である高齢者とボランティアと一緒に交流の場づくりをすすめる活動です。

### 2. 参加対象者は?

地域の実状によって年齢など様々で、見守りが必要な高齢の人たちや一人暮らしの高齢者、比較的外に出ようとしない高齢者の方を主に対象にしているところが多いようです。老人クラブに入っていないと参加できないというわけではありません。

### 3. 担い手は?

サロンの運営を支えるのは、地域の民生委員さん、地区老人クラブのみなさん 町内会など地域のみなさん方です。つまり、**ひとりひとりがサロンの主役**です。

### 4. 開催の場所・回数・会費・・・は?

場所はほとんどの地区で地域の公民館を利用されています。

回数や会費は地域の実状によって様々で、大木町内では毎月・隔月・3ヶ月ごとの実施、会費は無料・200円・300円のところがあります。

### 5. サロンの名称

みなさんで支えていくサロンですから、みなさんが親しみやすい愛称などで  もOKです。 荒牟田：和加波サロン、 大角西：ひまわりサロン

### 6. どんなことをしているの?(活動の内容)

「こうしなくてははいけない」ということはありません。自分たちがやってみたい活動、参加者が求めている活動を自由に楽しめばいいのです。

例えば 健康体操、レクリエーション、脳トレーニング、絵手紙 etc

レクリエーションの用具は社協が貸出しを致します。事前に予約をお願い致します。

# 「ふれあい いきいきサロン」 3つの特徴・5つの効果があります。

## 3つの特徴

### ① 高齢者などの自立

これまで「サービスの受け手」であった立場から「運営者の一員」となることで参加することへの“生きがい”につながっていきます。

### ② ボランティア意識の向上

定期的なサイクルでサロンが開催されることにより、活動の結果を検証し、すぐ次の機会に良かった点や反省点を活用できます。そういうことが運営意識が高まり活動が活発になります。

### ③ まちづくりへの寄与

地区公民館や地域の方々との距離がぐっと短くなり、その他の地域行事への協力や参加がしやすくなります。まさに地域福祉の拠点になります。



洗濯バサミで脳トレ



マンマリモゲーム

## 5つの効果

### ① 楽しさ・生きがい・社会参加

参加者は“お客様”ではありません。集まったひとりひとりが主役となり、楽しみながら自分たちでサロンを創っていきます。“来てよかった”，“行きたい”という意欲が出てきます。

### ② 無理なく体を動かす

近くで歩いて行けるサロンにすることだけでも、普段あまり外出をしない人にとっては違います。また、サロンではピンシャン体操など親しみ深い童謡に合わせた簡単な体操を行います。足・腰の弱い方でも安心してできるよう、自分に合った無理のないやり方で体を動かすことができます。

### ③ 適度の精神的刺激

サロンに出かけ、仲間と出会い、声に出して笑い歌い、お茶や食事を一緒にすることが会話に花を咲かせ、適度な精神的刺激を与え、脳を活性化させます。



座位でできる体操



ピンシャン体操

#### ④ 健康や栄養についての意識高揚

サロンでは保健師による健康相談を実施したり、健康運動指導士による体操を実施したりします。今年度は町の食生活改善推進会の方々による旬の素材を使った高齢者向け食事の指導も計画しています。健康維持・栄養管理・身体ケアなど元気で生きていくための意識高揚へとつながります。



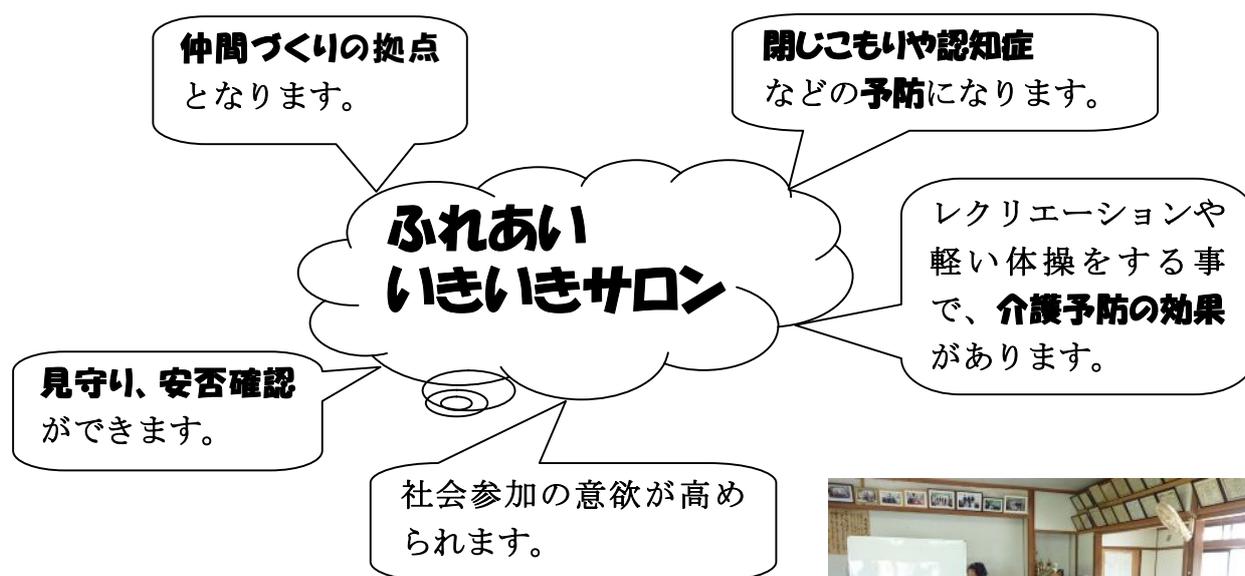
保健師による講話

#### ⑤ 生活のリズム

今度のサロンは〇月〇日の〇時～・・・と楽しみにしていただくことで自然と早起きになり、“外出し人と会う”という意識が知らない間に身だしなみやお化粧品に気を配ったりと一日一日に張りが出て日々の生活リズムが生まれてきます。



健康運動士による脳トレ



### お気軽にご相談下さい

- 「いきいきサロン」を始めたいのだけど…
- プログラムのアイデアが浮かばない
- 「いきいきサロン」で困ったことがあった



地域の子どもたちと“ちまき作り”  
(世代交流)

連絡先 大木町社会福祉協議会

☎(0944)32-2423

平成23年6月作成