



▲ 1、2のリズムに合わせての体操（笠縫ふれあいサロン）

サロンに出かけませんか

サロンは地域のつながりをつくる場であり、仲間づくりの場です。町内には地域で活動されているサロンが多数あります。今月号では、サロンを立ち上げて20年目を迎える2つの団体を紹介します。サロンに参加して、いきいきと充実した生活を送りませんか。

☎ 長寿介護課 ☎ 34・2103

「サロン」とは？

地域での人とのつながりが強かったころは、自宅の土間や縁側などでおしゃべりをし、近所の井戸端や寺、神社の境内で人が集まり、情報交換や相談の場となり、手助けを頼みやすい関係と助け合う姿が自然にありました。

時代の流れとともに多世代同居から核家族や高齢者の単独世帯が増加し、近隣で助け合う関係、人と人とのつながりが希薄になり、地域での孤立や孤独死など問題が起っています。

平成6年に全国社会福祉協議会が「地域でお互いにつながりをつくる集いの場」として「ふれあい・いきいきサロン」を提案し、子どもから高齢者まで年齢に関係なく地域の人たちが気軽に参加ができる「サロン」ができました。

どんなことをしている？

「サロン」は地域の実情に応じて、さまざまな取り組みをしています。

「サロン」はおしゃべりのほか「子どもとの交流」「会食」「体操」「季節の行事」「手芸」などを通じて誰もが気軽に集まっています。

生きがいづくり、仲間づくりにもなり、悩みごとの相談やいろんな情報を交換できるほか、参加することで介護予防や認知症予防になります。そして参加者同士の見守りと支え合いの絆が深められています。



活き粋サロン

ふれあいコスモス

音楽を聞いて
癒しの時間を過ごす

サ

ロンを立ち上げ20年目を迎
え、「ともに活き活きと粋
に流れる1日」をテーマに、年間
50回程度、毎週水曜日午前10時か
ら午後3時までコミュニティホー
ルでさまざまな催しを開催されて
います。老若男女障がいの有無を
問わず、どんな人も参加できます。
毎週20人程度が参加し、和気あ
いあいとした雰囲気楽しんでい
ます。普段の活動は、映画の上映
会や週替わりの定期イベントのほ
か、ゲストを招いて演奏会などが
行われ、一緒に歌ったり手拍子し
たりして、ボランティアスタッフ
と癒しの時間を過ごしていました。
その他には、懐かしい運動会を
思い出しながら体を動かす「暁の
上運動会」や、小学生と昔の話を
したり、遊んだりする「昔を知る
う」などの活動も行われています。
興味がある人は、気軽にお立ち
寄りください。相談のうえ、ボラ
ンティアで送迎もあります。



▲指先を使う体操



▲コーラスの演奏



▲暁の上運動会



笠縫ふれあいサロン

笑顔があふれる
仲良しサロン

地

域で活動を続けて20年、月
に1回、笠縫集会所で活動
しています。高齢者が交流する場
仲間づくりの場としての活動を目
的としています。

毎週14〜15人が参加され、音楽
に合わせて体操をしたり、輪投げ
をしたりして賑やかな雰囲気楽し
んでいます。また、ハーモニカ
とウクレレの演奏は人気で、楽し
みに参加されています。

体操をしながら、「おもしろい」
との声が聞こえていました。皆さ
んいきいき活動されており、笑顔
があふれていました。

参加者からは「皆さんとお話を
するのが楽しい」「ボランティア
の人に感謝しています」との声が
ありました。

取材した日は、クリスマスのイ
ベントが催されており、会場に飾
り付けがされ、みんなでケーキを
作って、楽しい時間を過ごしてい
ました。



▲元気に体操する



▲輪投げで点数を競う



▲ハーモニカの演奏に合わせて歌う

