



24 いきいきヘルスポランティアサロン塩子

城 里 町

サロン開設年月日	平成19年9月1日
開催日及び開催頻度	毎月第1土曜日 午前9時30分～11時30分
開催拠点	城里町 塩子改善センター
代表者氏名	仲田 まちゑ
代表者電話番号	☎ 0296-88-2526
1回の参加人数	平均20人
1回の運営スタッフ数	平均3人
参加費	無料



サロンのテーマ・目的

- 健康を維持することと増進。
- 寝たきり予防と認知症予防。
- 友達とのコミュニケーション。

年間予算額及び主な財源

年間予算額	24,000円
(内訳)助成金	24,000円 (100円×12ヶ月×20人 =24,000円)

活動の概要

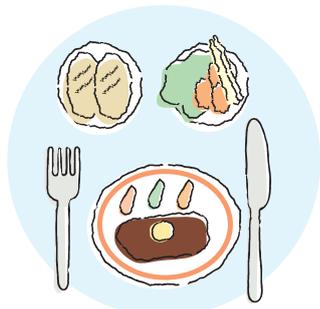
- シルバーリハビリ体操。
- タオル体操。
- ニギニギ体操。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 町議会職員や区長，老人会長などの協力を得ました。
- 塩子交流改善センターの利用と活用。
- 地域で収穫した玄米の利用（ニギニギ玄米）。

サロンの特徴

- シルバーリハビリ体操後茶話会，話し合いをし，年一回の食事会を実施しています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人集めに関して

- 目的地に行くのに公的な交通機関がないので参加出来ないという方が多かったが、送り迎えを車でするといので参加者が増えました。
- 議会議員，区長，部落会長，老人会長の協力を得たこともよかったです。

活動拠点に関して

- 塩子改善センターを公民館長にサロンの内容をよく説明，理解していただき，毎月第1の土曜日の午前9時から11時30分までを確保し，利用しています。

財源に関して

- 城里町社会福祉協議会より助成金をいただいています（100円×12ヶ月＝1人分）。
- 月1人100円徴収しています。

サロン開催の効果

- シルバーリハビリ体操の効果が変われ，体操に積極的になり，表情が明るく，歩行並びに姿勢がよくなって前かがみが少なくなりました。
- 機敏性が変われ，声が出るようになりました。
- 友だちができ，生活にめりはりができるようになりました。
- 膝と腰の痛みがやわらかくなりました。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 高齢者のため無理をせず，楽しく体操ができるよう声を掛け合いながら楽しい雰囲気をつくと共に，参加者が継続して体操ができるよう気配りしながら，介護予防普及活動に努めていきたい。
- 男性に趣旨をよく話して理解していただき，参加してもらおうよう努力しています。



委員からの一言コメント

このサロンは，城里町に住む人でシルバーリハビリ体操指導士を取得した人達が，体操の普及を通じて健康の維持・増進を図り，ねたきり，認知症の予防と仲間作りを進めようとするものです。

シルバーリハビリ体操のほか各種の体操が用意されていて，楽しく，和やかに運営されていました。また，新たにシルバーリハビリ体操指導士の資格を得た人々が順に体操のリーダー役にあたるなど，役割分担がなされていました。グループ活動は往々にして，特定の人に役割が偏りがちですが，役割分担とグループの人材育成が考慮されているよううかがえました。

仲田会長が望んでいる男性の参加がさらに進んで，地域の皆さんの健康増進に大きく寄与することをご期待いたします。（藤原忠弘 委員）