ステップアップ助成金

8 山下町なかよし会

常陸太田市

サロン開設年月日	平成17年4月1日
開催日及び開催頻度	年20回 第2・4木曜日 （10：00～12：00）
開催拠点	山下町集会所
代表者氏名	高野　廣子
1回の参加人数	平均15人
1回の運営スタッフ数	平均8人
参加費	100円

事業名

利用者相互の交流事業

目的（趣旨）

◉会を始めて6年になりますが，会員参加の外出が一度も行われてないので，秋の紅葉の季節にバスで市内の名所に出かけ，会員相互の親睦と新しい発見を得る。

山下なかよし会　ミューッジック・ケア

平成23年1月26日　山下町集会所

＊ねらい　「誰でも　どこでも　いつでも」でき、心と心の響きを大切に心がける。

（内容）　　（留意点）

1，1月1日（いちがついちじつ）　・・　お正月気分を味わう。
ふじの山

2，そばだんご　・・　雰囲気づくり、音楽に親しみを持つ。
あと出しジャンケン

3，星かげのワルツ　・・　心身のリラックス、身体を少しずつほぐし、日常生活がスムーズに送られるように身体を慣らす。リズム感が生まれてくる！

4，トマトのうた　・・　親指、人差し指の使い分けが、歌いながら出来てくる。くり返す。

5，夕焼け小焼け　・・　昔歌った童謡を歌いながら軽い動きをし、脳に刺激を与える。

6，鈴を使って
大阪ラプソディか　・・　明るい曲を使い、感情豊かな演技をし、
裏町人生（どちらか）　達成感を得る喜びを知る。

7，スカーフを使って　・・　落ち着いた豊かな情景の曲であり、
北国の春　ふるさとを思い出しながら、色とりどりのスカーフ(柔らかな素材)を使って情動表出する経験を養う。

8，この世の花　・・　明るい曲、自己表現(生きるエネルギー獲得)

9，リンゴのうた　・・　「ご」ぬき　ごの時は、意思表示
手をバンザイする。

10，鉄道唱歌　・・　歴史をひもとく。

対象者や具体的内容

◉利用者を対象にバスを利用して紅葉を見物し，昼食を大自然の中でとり，心と身体のリフレッシュを目標として行います。

財源の確保

◉利用者，ボランティアとも，毎回100円を支払い，ボランティアは年会費500円を納めています。市社協，県社協の助成金を財源としています。個人より寄附金もあり，現物支給も受けて楽しく行っています。

生活課題への対応

◉外出する機会の少ない高齢者が，サロンに参加することを唯一の楽しみとしていますので，紅葉を楽しみ，野外で食事をすることで最大の幸福を感じられることを目標として行います。

継続させるための工夫

◉利用者が楽しく参加出来るようにボランティアさんが工夫して毎回行っています。バスによる見学会を行い一層会員が増加することを願っています。

サロンのＰＲポイント

◉子ども向けの朗読を行い，お年寄りと子どもとの交流を実施しています。

地域の社会資源の活用

◉平成16年に新築した地域の集会所を利用して月２回行っています。大正琴，ハーモニカの演奏を聴き，保健師さんの健康チェック，栄養士の食事指導，シルバーリハビリの体操，ミュージック・ケア等を利用しています。

他のサロンにはない特徴

◉ボランティアによる読み聞かせ等を行い，時には一緒に大きな声で朗読をし，もの作りでは季節にあったものを考え，三月人形，五月飾り，七夕飾りを作ったり，今年は青森の名物「金魚ねぶた」を作り喜ばれました。おやつはいつも手作りを考えています。

委員からの一言コメント

太い梁でしっかり支えられた木の温もりを感じる集会所には，この日を待っていたという雰囲気であふれていました。最初のプログラムは「山下なかよし会ミュージック・ケア」。大兼先生の指導のもと，「ふじの山」「星影のワルツ」「そばだんご」など10曲余りの歌に手遊びが加わり，楽しく，元気に，テンポよく進められ，私も時のたつのを忘れるひと時でした。途中，休憩をはさんで，お茶とお菓子で一息。近所に住むお仲間も，一堂に会しての場はいつもと違う会話が弾みます。ミュージック・ケアに続いて「福笑い」と「すごろく」を二つのグループに分かれて楽しみました。参加費は利用者もボランティアも同じ100円。共に楽しい時を過ごす事がお互いの元気の源なのだと実感しました。これからさらに，利用者とボランティアで，地域のなかよしの輪を広げ，サロンを楽しんでほしいと思います。（池田幸也　委員）