



③ ふれあい・いきいきサロン天川ふれあい円クラブ



サロンのテーマ・目的

天川1・2丁目の住民である高齢者などとボランティアと一緒に企画運営を行う、楽しい仲間づくりの活動を目的としています。

- ①仲間づくり
- ②生きがいづくり
- ③健康づくり

開設年月日 平成20年4月14日
 開催拠点 土浦市天川1・2丁目
 連絡先 TEL：029-822-5564
 FAX：029-822-5564
 代表者 新堀 茂男

1回の参加人数	平均57人
1回運営スタッフ数	平均9人
利用料(参加費)	年間2,000円
年間予算額	338,000円
(平成20年度実績)(内訳)	
助成金	50,000円
町内助成金	30,000円
参加費	206,000円
研修旅行	52,000円

活動の概要

楽しく生きていく上で健康が一番。町内の皆様が腰痛・肩が上がらない等声が多くあり、いきいきヘルス体操をいち早く取り入れ実施すると、誰もが痛みが取れ、座れるようになりました。

口コミで町内全体に広がり、会員も増加し、街全体が非常に明るくなったように思います。

また、音楽の勉強参加者全員で声を出して楽しい歌を歌っています。

公民館で皆さんと会って、家では一人。笑ったことがないが、ここでは笑える楽しい時間がもて、長生きして良かったと思っていただくことです。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

人材については、会員のなかには素晴らしい趣味を持っている方がおり、例えば、折り紙、布ぞうり作り等、その都度お願いしています。

また、悪徳商法への対処法等の講演や天川児童公民館にて、健康体操・カラオケ・講演・奉仕作業などを楽しく実施しています。


サロンの特徴

多くの人数が一度で集まれる広い公民館で


- ①いきいきヘルス体操の実施(健康増進)
- ②童謡・歌謡曲の勉強(認知症防止に最高)
- ③講演・趣味・カラオケ・踊り等の実施
- ④ふれあい(仲間づくり)などを行っています。

いきいきサロン(天川ふれあい円クラブ)

①健康体操



②講座(高齢者の食生活について)
 講師:市健康増進課 栄養士 増田 愛子様



🕒 日時 (4/13 9:30~12:00)

📍 場所 天川児童公民館

★平成21年度の年会費 2,000円ご持参ください。

★第2月曜日ですので宜しくお願いします。

サロン実施にあたって苦労したこと

人集め

天川団地も43年になり、60歳以上の方が856人38%と多く、各事業の参加が少なくなっており、町内の皆様の困っている事は何かと調査すると、体の不調が多くそれを解決してあげればと立ち上がりました。

介護予防の体操を実施することで、良い評判が口コミで広がり、実施するたびにいつも公民館がいっぱいで、笑いと笑顔がたえない街「天川」。知り合いも多くなり、運営スタッフは天川天寿会が主になって実施したので、苦労はあまりありませんでした。

活動拠点

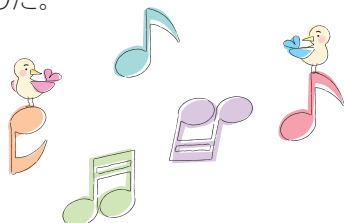
天川児童公民館が町内にありますので、年間予約して、町内の皆様が一番近い場所で出来るので助かっています。

財源

助成金（市福祉協議会）	50,000円
自主財源（町内補助金）	30,000円
利用料（年会費）	206,000円
旅行負担金	52,000円
年間予算額	338,000円

サロン開催の効果

- 会員が一番困っている身体の不調を治す介護予防の体操をと入れる事で、少しの病も吹っ飛んでしまい、天川に来る救急車の数も少なくなったと言われています。
- 音楽を通じて歌って・笑って・声を出すことが適度な精神的刺激となり、生きがいを感じ長生きして良かったと思う気持ちになってもらえたことです。
- 一人暮らしの生活者も、天川では65人の民生委員の協力をいただき、参加を呼びかけ、閉じこもり防止を同時に図りました。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

天川町内の人口を見てみると、2,272人中60歳以上は856人（38%）と、超高齢社会を迎えるにあたって、やることは一つ『自分の体は自分で守る』という姿勢をもつことです。

これからも「天川ふれあい円クラブ」の楽しい仲間づくりの活動を目的として、気楽に誰でも話し合える楽しく何でも出来る、夢のあるサロン活動をこれからも実施し、856人全員が円に入りたいと思わせる活動を実施したいと考えています。



委員からのプレゼント

「天川ふれあい円クラブ」の活動は、地域の人ひとのニーズにもとづいたもので、地域福祉活動手法の基本を再確認させられました。

また、サロンの運営については「気軽にだれでも」、「楽しくなんでもできる」「無理なくお金をかけず」としていることも、参加者が増えている要因だと拝察いたしました。

訪問した日のサロンのように、また別途、町内会等によって展開されている各種の地域活動と相まって「笑顔の明るい」まちづくりが、さらに進むことを祈念いたします。

（藤原 忠弘委員）