



# 23 錫高野いき生きサロン

城 里 町

サロン開設年月日	平成20年6月29日
開催日及び開催頻度	毎月第1月曜日 午前9時30分～11時30分
開催拠点	城里町 錫高野田園都市センター
代表者氏名	飯村 珠江
代表者電話番号	☎ 029-289-3446
1回の参加人数	平均35人
1回の運営スタッフ数	平均4人
参加費	無料

### 年間予算額及び主な財源

年間予算額	48,000円
(内訳)助成金	48,000円



### サロンのテーマ・目的

- 地域の方の触れ合い、コミュニケーションを図る。
- 介護予防・寝たきりを防止し、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすことを目的とします。
- 健康増進と維持。

### 活動の概要

- シルバーリハビリ体操。
- レクリエーション。

### サロンの特徴

- 地域の方々のボランティアによる毎回の昼食交流会を実施しています。



### 身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 老人会区長などの協力を得ています。
- 地域ボランティア（例：民謡、大正琴、ウクレレ etc）の協力・参加を得て、参加者との交流を図っています。
- 地域の方々の協力を得て、食事作りをしています。

シルバーリハビリ体操  
錫高野いき生きサロン 実施予定表  
平成20年6月29日起 会場：錫高野田園都市センター  
平成21年11月～平成22年4月まで

- 毎月末日曜日午前9：30～11：00で行いたいと思います。
- 休後各種ボランティアによるイベント、昼食会、但し勝敗の事情により変更になる事がありますのでご了承願います。
- 3月までの体操内容を下記表の予定で行いたいと思います。繰り返し行うことが大切ですので宜しくお願いいたします。

実施日	指導士名	体操内容	備考
11月30日	黒沢・飯村・橋本・飯下	椅子1、2・一発・失禁・嚥下	アツダシ
12月21日	黒沢・飯村・橋本・飯下	体操・リハビリ（女子やみぞ）	忘年会
平成22年			
1月25日	黒沢・飯村・橋本・飯下	椅子1、2・嚥下・起立	新年会
2月22日	黒沢・飯村・橋本・飯下	一発（転倒、腰痛、失禁予防）	敬老会 懇話会
3月29日	黒沢・飯村・橋本・飯下	椅子1、2・嚥下・起立	レクリエーション

☆ 新型コロナウィルスが流行しています。手洗いや、うがい、マスクなどで予防しましょう。  
☆ 寝たきりにならないために（食べ過ぎない、転ばない、風邪ひかない）に心がけ、  
（シルバーリハビリ体操）をしてみんなで楽しく過ごしましょう



## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

- 区長、いき生きクラブ会長及び役員の協力を得て、クラブ会員に参加を呼びかけています。
- クラブ会員以外の高齢者への働きかけについては、友達や顔見知りの人からの誘いが良いのでは、と考えば体操参加者に協力を依頼し、口コミの形で近所の人を誘って頂きました。現在は会員以外の参加者が増えています。
- スタッフは桂地区の指導士で協議し、常時4人で運営しています。

### 活動拠点に関して

- 区長及びいき生きクラブ会長の協力で、地域集落センターを利用しています。

### 財源に関して

- 社会福祉協議会からの助成金。

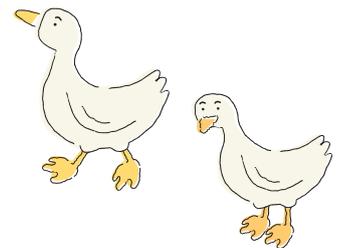


## サロン開催の効果

- ストレッチ体操では……体が軽くなった、楽になった、柔らかくなった、肩こりが少なくなった。
  - バランス運動では……立ちやすくなった、手足がよくなった、立ったまま靴下が履けるようになった、元気になった。
  - 筋力アップでは……体が軽くなった、つまずきにくくなった、足が持ち上がるようになった。
  - えん下体操では……食事するのが楽になった。
  - 毎回サロンに来るのが楽しい（多数回答）
- 以上効果報告があります。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 現状を見ながら回数を月2回に増やし、介護予防につなげていく。
- 効果が得られるよう、自宅での自主運動の取り組みを働きかける。
- 生活動作や目的、参加者のニーズに応じての体操を取り入れる。
- サロン活動が、高齢者の方々の触れ合い・コミュニケーションの場となるよう、さらに広めていきたい。



### 委員からの一言コメント

とにかくこれでもかという新鮮な出し物でビックリ。メインの体操で約1時間じっくり身体をほぐし、心身をなごませる。休憩をはさんで笠間署員による腹話術での交通安全講話、交通安全母の会と警察駐在さんとの共演による「おれおれ詐欺」実演と、笠間警察署長も出席して力の入れようの凄さ。まあこれまでの高齢者だけの会を、4人の女性ボランティアによって体操という息吹を与え、活性化させています。

城里町もこれらボランティアを支援し、町全体の老人会をはんどちゃんネットワーク運動に組み入れようという壮大な意図が感じられました。同クラブが特異なところは、94歳の男性を頂点として男性メンバーがすごく多いことです。（窪谷功 委員）