

# 1 大足たんぽぽサロン

サロン運営団体名称 **大足町内会**

サロン開設年月	平成29年4月
開催日及び開催頻度	サロン：月1回(第2月曜日) 10時00分～12時00分 グラウンドゴルフ：月4回(金曜日) 9時30分～12時00分
開催拠点	内原中央公民館中妻分館 妻里グラウンド
代表者氏名	山田 貞子
1回の参加人数	サロン：平均8人 グラウンドゴルフ：平均9人
1回の運営スタッフ数	サロン：平均3人 グラウンドゴルフ：平均3人
参加費 (1人1回あたり)	サロン：100円/1回 グラウンドゴルフ：100円/月

水戸市



## 目的(趣旨)

- 大足地区の親睦を計る為。

## 生活課題への対応

- 1人暮らし、高齢者世帯が多く、ひき込みを防ぐため、声かけ、見守りが出来る様、交流を深めたい。
- 大足地区には交流を深める場所、事業が1つも無い為、高齢者、1人暮らしが多くなった今日、楽しみ、安心感が得られる様、コミュニケーションの場になると思う。

## 社会資源の活用

- 施設の地域支援活用。
- 内原高齢者センターからの支援活用。
- 内原中央公民館中妻分館、妻里グラウンドを使用。

## 内容

- 大足地域住民を対象に
  - ①サロン
    - 介護予防体操(15分)
    - スクエアステップ(30分)
    - ティータイム、雑談
    - ハンドベル(2～3曲練習)
    - 歌(5曲位)
  - ②グラウンドゴルフ(8ホール 2周)



## 継続性

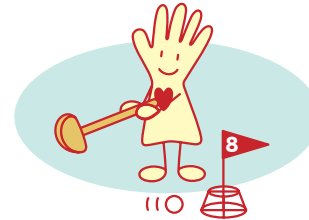
- 60歳代の人材を確保。
- 参加者の要望を把握し取り入れていく。
- 明るく楽しく、笑いがある様、工夫している。
- 声かけをして加入を進め、人材を育成していく。

## 財源の確保

- 赤い羽根共同募金より支援を受けました。
- 自費で行っている。
- 個人で使用する物は個人負担で行う。
- はんどちゃん運動に応募。

## PRポイント

- グラウンドゴルフでは、80才以上の方も加わり、スローペースですが楽しんでいます。
- サロンでは室内運動で汗をかき、歌では大声を発しています。
- 川柳を全員大声で読み爆笑しています(お口の体操)。

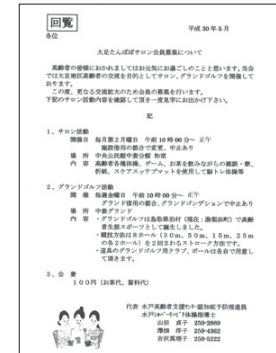


## 先進性

- 認知症予防学習、遊び。
- 高齢者の食生活学習。
- 室内運動、シルリハ、スクエアステップ、ハンドベル等行っている。
- 野外で太陽を浴び、健康維持。
- 年1度インボディチェックを行っている。

## 独自性

- シルバーハビリ指導士3名、認知症予防推進委員2名、スクエアステップ指導士1名、元教師2名、元栄養士1名、ピアノ講師1名がいるので、技術、特技を提供していただいている。
- グラウンドゴルフ協会等に加入して、楽しみを広げたり、ハンドベル、歌、踊等を習得してボランティア活動を行って行きたい。



## これからサロン活動を予定している方へのメッセージ

- 目的を共感出来る協力者3～4名集めるとスムーズに進行出来ます。
- 協力者全員が楽しく出来る事を行えば継続出来ると思います。
- 家族の協力も大事な事です。

### ★助成金の活用によりパワーアップした活動

- グラウンドゴルフホールが購入出来たので、男性が入会しました。
- 年齢相応の(物忘れ、難聴、腰痛、膝痛)症状の方が快方に向かっています。
- 笑顔と感謝の言葉を毎回たくさんいただきます。
- 全員元気アップしています。

