



# 25 サロン新楽

城里町

サロン開設年月日	平成20年4月2日
開催日及び開催頻度	毎月2日・月1回
開催拠点	城里町 いなり公民館
代表者氏名	金長 洋子 (029-288-2047)
代表者電話番号	☎029-288-2878 (岡崎 貞夫宅)
1回の参加人数	平均25人
1回の運営スタッフ数	平均5人
参加費	無料

### 年間予算額及び主な財源

年間予算額	36,000円
(内訳)助成金	36,000円



### サロンのテーマ・目的

- 仲間づくり及び情報交換。
- 健康の保持増進。
- 高齢者との交流。  
(90歳以上…3名, 80歳以上…17名, 70歳以上…13名)

### 活動の概要

- 奉仕作業及びシルバーリハビリ体操（介護予防）。

### 身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 血圧測定。
- 保健師による予防のお話（インフルエンザ・振り込め詐欺等）。

### サロンの特徴

- 日帰り研修参加。
- 高年者クラブ新年会との交流。
- ボランティア…手作り料理持ち寄り（サロン後のお茶会）。
- 交流会…みどり保育園（ミニ運動会）。





## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

- 高年者クラブ新楽会が月1回活動していた所へ、シルバーリハビリ体操として入る事により、特に問題はありません。

### 活動拠点に関して

- 高年者クラブ新楽会が使用していた、いなり公民館を利用しています。

### 財源に関して

- 城里町社会福祉協議会による助成金。

## サロン開催の効果

- 笑顔が見られ、会話が多くなりました。
- 以前座れなかったが、座れるようになりました。
- 嚙下体操により、口の開きが良くなりました。
- 失禁予防体操により、多少効果があります。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 月2回程活動を行いたいが、公民館使用料確保が問題です（その後解決しました）。
- 折りたたみ椅子のため危険を感じています。
- 22年度より年間行事（カラオケ・輪投げ等々）を作成し、より楽しいサロン活動にしたい。



### 委員からの一言コメント

一面の雪景色。サロンの前夜に降り積もった雪も何するものぞ、と多くの方が集まった公民館。体操が始まれば、70歳代も80歳代も90歳代も、みな笑顔。体操を指導する地域のボランティアも笑顔。拝見させてもらっているこちらまで笑顔になる。これならば皆が集うはずだと納得。そして、体操やリクリエーションが終わった後には、もう一つの楽しみが。ふっくらたいた豆、ほくほくのイモ、しっかり漬かった白菜漬け…。参加者が持ち寄った手作り料理を笑顔で食べる。心も体もほかほかに。地域一体で会場いっぱい広がる笑顔と元気。こちらもたっぴりと、その元気をいただきました。（川上俊也 委員）