



5 茶居夢

古河市

サロン開設年月日	平成15年8月1日
開催日及び開催頻度	月1回 第2水曜日 (10:00~13:00)
開催拠点	地域公民館
代表者氏名	渡辺 マサヲ
1回の参加人数	平均12人
1回の運営スタッフ数	平均8人
参加費	300円



事業名

出前講座による調理実習

目的(趣旨)

- 季節に合わせて生きがい活動
- 食事会, イベント, 日帰り研修
- 閉じこもり防止

対象者や具体的内容

- 高齢者を対象に, 1人ではおろそかになりがちな昼食をみんなで作り, 一緒に“おいしいね”と言いながら頂く事が, 大きな楽しみになっています。

財源の確保

- 助成金(社協・行政区)。
- 自主活動(フリーマーケット)。
- 利用料(参加費)。



生活課題への対応

- 安心して自宅で元気に生活し続ける為にサロンに出掛け、仲間といろいろなプログラムに参加し、体力的にも、精神的にも刺激を受け、元気に過ごす。

継続させるための工夫

- 定期的な会合。

サロンのPRポイント

- 昼食の用意や、フリーマーケットに利用者が積極的に参加しています。
- 地域の方々の理解もあり、区長も積極的に応援をいただいています。
- スタッフの子どもで1歳の女の子が参加しています。
- 97歳の方も毎回元気に参加しています。

地域の社会資源の活用

- 介護支援専門員による介護予防のためのいきいき体操、懇談のプログラムを予定しています。

他のサロンにはない特徴

- スタッフの年齢は30歳代から70歳代で、スタッフの中には看護師（夫妻）の支援もあり（会員の健康チェック）会員の中には90歳代の方、難病の方も参加しています。



委員からの一言コメント

訪問した際には、近隣に住む高齢者10名ほどを対象にした食育教室をまず行っていました。普段食べている食事の栄養バランスや、バランス良く食べる調理方法について、市の保健指導員を招いて講座を開催しました。

その後は学んだ食育の実践も兼ね、サロン参加者自らがボランティアと一緒に料理をつくり、食事会を行いました。調理にあたっては参加者にそれぞれ役割が分担され、サラダ班、デザート班なども含め全員で料理をされていました。

また、壁一面には様々な活動写真が掲載されておりました。茶居夢のメンバーで訪問した旅行の写真や、カルタ大会の写真が、色とりどりの折り紙とともに飾られていました。

茶居夢の活動拠点は地域の公民館を活用しており、茶居夢だけではなく、地域の子ども関係の活動を行う団体の拠点としても活用されています。ボランティアとして来られた母親が子供を連れて来ている様子も見受けられましたが、多世代交流がより一層進むと良いかと思われます。

全体として行政や社会福祉協議会、主婦のボランティアなど、様々な地域活動の資源を上手に活用している様子が伺えました。月1回開催とのことですが、開催頻度を増やせると地域の高齢者のニーズにさらに対応することができるのではないかと思います。また一般的に言えることですが、男性の参加者をさらに増やせるよう、巻き込む工夫が求められます。

雪が降り積もる中での訪問でしたが、とても温かな雰囲気を作られているサロンでした。

（大野 寛 委員）