



# 4 いきいきサロン茶居夢

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
開催拠点	古河市 地域公民館
代表者氏名	渡辺 マサヲ
代表者電話番号	☎ 0280-76-9235
1回の参加人数	平均 9人
1回の運営スタッフ数	平均 7人
参加費	300円

### 年間予算額及び主な財源

年間予算額	108,300円	
(内訳)	助成金	40,000円
	自主財源	15,500円
	参加費	52,800円



### サロンのテーマ・目的

- 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。

### 活動の概要

- 閉じこもり防止。
- 美味しい会食・歌(懐メロ・童謡)ゲーム。
- 話し合いをして楽しく過ごす。

### サロンの特徴

- スタッフの年齢は30歳代~70歳代で、スタッフの中に看護師(夫婦)の支援あり、会員の健康チェックあり、会員の中には90歳代の方、難病の方も参加しています。
- 誕生会には美味しい手作りケーキがあります。



### 身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 保健師・歯科衛生師による口腔ケアと介護支援専門員による介護予防の為の車椅子の知識・相談のプログラムを取り入れました。
- 在宅介護支援の方による、ベッド(布団)からの起き上がりとしち上がり、衣服の着脱の研修を受けています。





## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

- 利用者の応募については、手作りのチラシを持って、訪問・声掛けをしています。(回覧を回しての参加は難しい)
- スタッフは、地域の婦人会の友人に声掛けをしてすぐ決まりました。若いスタッフは、母親が積極的に活動する姿を見て参加しています。
- 役割分担は、まとめる人・料理・ケーキ・血压測定・会計・パソコンの出来る人・折紙の指導・歌の歌詞を書く等、スタッフが積極的に行います。中でもメニュー作りは、スタッフ全員で案を出し合い外食をして研究し、料理の本を見て参考にしています。

### 活動拠点に関して

- 皆が歩いて集まれる範囲で費用があまりかからず、定期的に使用でき、気軽に集まる事の出来る地域公民館を利用しています。
- 地域の理解もあり、苦労はありませんでした。

### 財源に関して

- 助成金（社会福祉協議会）（行政区）。
- 自主活動（フリーマーケット）。
- 利用料（参加費）。



### 委員からの一言コメント

古河市と結城市の市境近くの田園地帯。雑木林に囲まれた一角にある、地区の公民館が「いきいきサロン茶居夢」の開催場所。幹線道路から入り込んだところにあり、外から来た人にはちょっとわかりにくい場所ですが、駐車場や調理場などが備わり使用料も安く活動場所としては適しています。

会は平成15年に結成され、19年から現在の「いきいきサロン茶居夢」という名前になりました。地域のお年寄りを招いて月1回開かれ、手づくりの食事をとりながらお花見や七夕、クリスマスなど、四季折々のイベントを楽しんだり生活に必要な情報を学んだりしています。

私たちが訪ねた日は、地域のお年寄りや付き添いの家族20人ほどが集まり、介護について学んだあと、菜の花など季節の食材がふんだんに使われたお弁当を食べ、春の歌をみんなで歌って楽しいひと時を過ごしました。

お年寄りの中には、病気で家に閉じこもりがちだったが、会に来るようになって見違えるように元気になり、今では会のメンバーとして活動している人もいます。この日も病気でしばらく来ることができなかった人が久しぶりにやってきて、仲間との再会に涙を流していたのが印象的。サロン活動が地域の人たちの心のよりどころになっているよい事例を見ることができた1日でした。(前田幹哉 委員)

## サロン開催の効果

- 専門家の支援もあり、血压測定、保健指導等実施し、会員も積極的に参加しています。
- 会員で元気に動ける方は、自主的に食事を作り、片付けに参加しています。
- 皆で一緒に同じ物を「美味しいね」と言いながらの食事は、1ヶ月に1度の大きな楽しみになっています。
- 毎月参加する事で、適度な精神的刺激になっていると思います。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- もう少し会員を増やしたい。
- 社会福祉施設の訪問など、交流の幅を広げていきたい。
- 料理の研究をして、会員に喜んで食べて頂けるよう工夫していきたい。
- これからも、地域の支援を載きながら皆で協力し心のふれあいを大切に、会員がいつまでもお元気で茶居夢に参加できるよう努力して行きたい。

