



⑥ ふれあい・いきいきサロン伍楽



開設年月日 平成18年11月18日
 開催拠点 神立中央五丁目公民館
 連絡先 TEL：029-831-5594
 代表者 宇留野 富士子

サロンのテーマ・目的

- ・ 地域住民の交流と仲間づくり
- ・ 参加者が長年の経験や知識を活かせる場作り
- ・ みんなで楽しく介護予防

1回の参加人数	平均 17人
1回運営スタッフ数	平均 9人
参加費	平均100円
年間予算額	85,109円
(平成20年度実績)	(内訳) 助成金 50,000円
	自主財源 18,309円
	利用料(参加費) 16,800円

活動の概要

- 介護予防
健康で楽しく過せる様に、いきいきヘルス体操を取り入れて体を動かし、大きな声を出してテーマソングを歌ってから始まります。
- 仲間作り
皆で工作やゲームをしたり、大正琴やハンドベル等の鑑賞をして、積極的に参加者の特技や地域の活動を取り入れ、生きがいを活性化出来るようにしています。
- 会食
季節の食材で手作りの食事をしながら、和やかな雰囲気の中で、身近な話題や意見の交換をしています。

サロンの特徴

- 近所の高齢者の集いですが、人の輪が広がり、元気が広がり、和やかな笑いのある明るいサロンを心掛けています。
- 参加者が今まで何気なく育てて来た経験や技術を、特技として積極的に生かす事の出来るサロンを目指しています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 地域で活動しているグループや先生（大正琴・尺八・ハーモニカ・お囃子等）の演奏を鑑賞しています。
- 近所の知的障害者施設のハンドベルチームの子ども達と一緒に相互交流を図っています。
- 参加者も受け身だけではなく、自分の経験を生かしたプログラムを提供して頂き、皆で作品を作っています（ハエたたき・はたき・花瓶等）。





サロン実施にあたって苦労したこと

人集め

〈参加者〉

初めてのサロンなので、あまり理解して頂けず、開催場所の問題もあり、参加者よりスタッフの方が多いといったスタートでした。

明るく元気が出るような活動内容を取り入れ、誰もが興味を持てるように、次回の案内チラシを作成して、町内に回覧したり、参加者には手渡しをして、スタッフと参加者が顔を合わせる機会を多く持ち、交流を大切に心掛けています。

〈運営スタッフ〉

普段からボランティア活動を行っている方が中心となり、近所の方に声を掛け合って募集したところ、皆さん快く引き受けて頂きました。

活動拠点

平成20年1月から町内に新設された公民館を利用しています。

以前は、隣の町内の公民館を借りて利用していたため、遠方で場所がわからず、スタッフが送迎していました。

町内の公民館に移ってからは、送迎もなくなり、参加者も増え、近隣の方と一緒に来て頂けるようになりました。

また、近くなったため、早目に来館して、和やかな明るい雰囲気の中でプログラムを進められるようになりました。

財源

社会福祉協議会からの助成金50,000円が主な財源となっています。補てんとして、参加者から一回100円を徴収しています。

なお、それでも不足分が出た時には町内の区費から10,000円を補助して頂く予定です（ただし、区費の年間予算としては、サロンの経費は含まれていません）。



サロン開催の効果

一度参加して頂いた方は、毎回参加を希望して頂けるようになり、和やかな明るいサロン伍楽になりました。

年齢の差を乗り越えて、参加者もスタッフも一丸となってプログラムを進行できるようになり、時には参加者から積極的にアイデアも出るようになりました。

サロンで覚えた体操等を自宅に帰ってから行ったり、談笑しながら身近におこった防犯・防災の対策（引ったくり・オレオレ詐欺等）を話し合っています。地域の顔見知りが増える事で、お互いの支え合いにもつながっています。

年齢的に横の付き合いから、縦の付き合いも出来る、そんなサロンともなり、参加者やスタッフがお互いに元気をもらえるような、そんな雰囲気になったことが、細やかではありますが一番の効果なのではないでしょうか。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

参加してほしい人（外出の機会の少ない高齢者等）、参加を希望している人（グループホーム・高齢者住宅に住まいの方等）、町内には適応の方々はまだ多いです。スタッフの人数の関係もあり、どこまで広げるべきであるかが、これからの課題になりそうです。

それとともに、これからの財源確保も課題となるでしょう。財源は、サロンの運営と存続につながる大きな課題です。サロンを魅力的にするには、スタッフも向上しなければなりません。視野を広げて、勉強していきたいと思えます。



委員からのプレゼント

サロンは真新しい公民館で開催されていました。

玄関を開けたとたん、笑い声が響いており、同時にスタッフがすぐ明るい笑顔で迎えてくれ、第一印象でこのサロンの温かさを感じました。

プログラムは、参加者の要望により必ず最初に「いきいきヘルス体操」を行っているとのこと。「身体が動くようになった」「腰痛が和らいだ」との声も多々。

その後は「牛乳パック創作」。これまでもペン立て作りやぼんぼん作りなど行ってきたということでしたが、その指導は参加者が講師となり教えているとのこと。このサロンの最大の特徴は、長年の人生経験を生かしてお互いが講師になったり生徒になったりしていることです。自分の持っている特技や技能・知識で周りの人が笑顔になる・参加者もスタッフも笑顔になる・みんなみんな笑顔になる・県内にこんな笑顔いっぱいサロンがあるといいなあと感じました。（事務局）