



# ふれあい・いきいきサロン天川 ふれあい円クラブ

土浦市

サロン開設年月日	平成20年4月21日
開催日及び開催頻度	月2回 第1・3月曜日 (10:00~12:00) (10:00~14:00)
開催拠点	天川児童公民館
代表者氏名	久保田 至身
1回の参加人数	平均65人
1回の運営スタッフ数	平均8人
参加費	年会費 2,000円



事業名

認知症防止と笑いと元気の出る天川町  
推進事業

## 目的(趣旨)

- 要介護にならないために、全員で歌い、声を出すことによって、精神的刺激となって認知症防止につながる事業にしたい。

## 対象者や具体的内容

- 会員の年齢が60歳代13人/70歳代49人/80歳代41人。誰が要介護になってもおかしくない年齢です。音楽を通じて歌って・笑って声を出す、テレビに映る字幕を追いかけることが脳トレとなり、生きがいを感じていただいています。

<p><b>天川ふれあい円クラブ</b> ※日時(1/16 10:00~14:00) ☆第3日曜日ですので宜しくお願いします。 ※場所 天川児童公民館 ◆新年会(会費 1,000円)</p>	<p><b>天川ふれあい円クラブ</b> ※日時(1/17 10:00~12:00) ☆第3月曜日ですので宜しくお願いします。 ※場所 天川児童公民館 ①健康体操 ②歌の勉強</p>									
<p>天川ふれあい円クラブ 平成23年1月16日 新年会 参加申込</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>氏名</th> <th>電話番号</th> <th>集収書</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>1,000円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1,000円</td> </tr> </tbody> </table>		氏名	電話番号	集収書			1,000円			1,000円
氏名	電話番号	集収書								
		1,000円								
		1,000円								

## 財源の確保

- 土浦市社会福祉協議会より助成金 30,000円
- 天川町内会より補助金 50,000円
- 年会費 2,000円/103人 206,000円

クリスマス・忘年会 天川ふれあい円クラブ

## 生活課題への対応

- 要介護にならないために、自分のことは自分でやる、家に居るんじゃなく公民館に行き、会員の皆様とふれあい、歌って、笑って、声を出すことが適度な精神的刺激となり、生きがいを感じ長生きして良かったと思う気持ちになってもらえること。

## 継続させるための工夫

- 会員のニーズにもとづき実施し、運営については、気楽に誰でも楽しくなんでも出来る・無理なくお金をかけず、良いことは直ぐ実行することが会員の増加となっていると思います。

## サロンのPRポイント

- 年2回、史跡めぐりとグルメ旅（例：帝国ホテルにてフランス料理）。教養を身につけ、美味しい料理に自然と‘ふふふ’と笑いがでるグルメ旅を行っています。
- クリスマスパーティーでは、笑い、歌い、人と話し、ゲームをし、子どもの頃の楽しい思い出がよみがえり、「長生きをして良かった」と、笑顔がたえません。

## 地域の社会資源の活用

- 会員の中に音楽の先生がおりますので、みんなが声を出しやすいように色々と工夫していただき、音譜を追いかける楽しみや笑いがあり、脳トレに最高です。会員が近くにある天川児童公民館のホールで利用できるのが楽しみです。

## 他のサロンにはない特徴

- いきいきヘルス体操（介護予防のいっばつ体操、童謡玄米ダンベルにぎにぎ体操丹田呼吸法入門等）実施。
- 音楽の勉強（童謡・歌謡曲等）の実施。
- ふれあい・カラオケ・踊り・講演（例：悪徳商法への対処法）等の実施。
- グラウンドゴルフの実施、血圧・血糖値を下げる効果もあり、また、足・腰の痛みもとれ会員の人達が若くなったように思います。



## 委員からの一言コメント

訪問した当日はクリスマス会が行われましたが、会場に入ったとたん、その人数の多さにびっくり…会場いっぱい参加者の中でにぎやかなクリスマス会が開かれま

したが、その中でも参加者に対する気配りがとこるところに垣間見ることができました。役員手作りの箸袋、「誕生日の花」や「花言葉」が書かれ誕生日を迎える方の一覧などなど…100人近い参加者が、何かしらの形で舞台に立つというみんなが主役になったクリスマス会。思い出に残る一日でした。（事務局 中村英一）