



# 5 見晴町筑望サロン

結 城 市

サロン開設年月日	平成10年4月1日
開催日及び開催頻度	月3回~5回 開催日は2ヶ月前に決める。
開催拠点	結城市 見晴町児童会館
代表者氏名	南 繁三郎
代表者電話番号	☎ 0296-33-4943
1回の参加人数	平均30人
1回の運営スタッフ数	平均 8人
参加費	500円~1,000円

## 年間予算額及び主な財源

年間予算額	315,000円	
(内訳)	助成金	37,500円
	自主財源	110,000円
	参加費	167,500円



## サロンのテーマ・目的

心身の健康を保ち、教養を高めながら「明るい生きがいのある生活」を目指して、仲良く楽しく励まし合える活動を目的としています。

## 活動の概要

- 活動の柱は「健康づくり」「ふれあい活動」「奉仕活動」としています。
  - 1 健康づくりについては、健康体操として「自彊術体操」「朝のラジオ体操」など。
  - 2 ふれあい活動は「目的を持ったなかよし食事会」「カラオケサロン」「お茶のみ会」など。
  - 3 奉仕活動は「三世代交流として子供達とのふれあい」「地域の美化運動」など。

## サロンの特徴

- 高齢化が進む町内会において、「健康づくり」「友愛活動」がメインテーマだが、年間計画を立て地道に、確実に実行しています。
- 一人暮らし、引きこもりの仲間を、積極的に参画させています。

## 身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 活動拠点は町内会が保有する児童会館を主体としています。
- 人材について、健康体操は、町内に居住する有資格者へ依頼及び市役所の専門家の活用を行っています。





## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

- 各サロン毎に担当のスタッフを定めて運営し、参加者募集はスタッフが中心になって行い、特に問題は起きていません。しかし、参加者が少なく運営が難しい時は、個別折衝で参加者を確保するなどしています。

### 活動拠点に関して

- 前述したとおり町内の施設として「児童会館」を保有しており、開催場所確保に困ることはありません。このことは、他のサロンと異なる利点です。

### 財源に関して

- 会費（200円/月）及び、参加費。
- 結城市社会福祉協議会助成金。
- 活動経費が不足の場合は、その都度実費収集を行っています。

## サロン開催の効果

- ピヨピヨ体操サロンは90歳代3人、80歳代3人、70歳代6人など高齢者が多く参加しており、高齢者の健康づくりとして大きな効果が出ています。特に腰痛改善や独居者の心の癒しが大きい。
- ふれあいサロンとしての「お茶飲み会」も上記同様、独居者の引きこもり対策として効果が出ています。
- その他、カラオケサロンや仲よし食事会など、大勢の人達と楽しくおしゃべりやふれあいで、高齢者同志の絆が生まれています。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 私達のテーマは心身の健康を保ち「明るく生きがいのある生活」を目指しており、現在のメンバーをさらに増加させて行きたい。
- サロン活動がマンネリ化しないよう、新たなメニューを考え取り入れたい。



### 委員からの一言コメント

見晴町筑望サロンは、その名のとおり、筑波山が素晴らしくよく見える地域にあります。

自彊術体操などを行うサロンに集う皆さんの柔軟で、しなやかな身体運動には目を見張りました。また、体操の中で全員そろって出す若々しい掛け声には圧倒されました。その秘訣は「笑い」にあるようです。「笑い」のプログラムでは、最初は意識して笑っているうちに、本当に腹の底から笑えるようになるということです。笑いの効用を直に見せていただき、笑いの少なくなった社会に明るい兆しをみたような思いがしました。

仲間づくり、いきがいつくり、健康づくりのサロン活動を、この筑望サロンから発信し続けていただくことをご期待いたします。（事務局 大津洋）