



# 7 山下なかよし会

常陸太田市

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| サロン開設年月日   | 平成17年9月1日                       |
| 開催日及び開催頻度  | 年20回 第2,4水曜日<br>(8月休・12月・1月は1回) |
| 開催拠点       | 常陸太田市 山下集会所                     |
| 代表者氏名      | 高野 廣子                           |
| 代表者電話番号    | ☎ 0294-72-0835                  |
| 1回の参加人数    | 平均25人                           |
| 1回の運営スタッフ数 | 平均 9人                           |
| 参加費        | 100円                            |

### 年間予算額及び主な財源

|       |          |         |
|-------|----------|---------|
| 年間予算額 | 162,000円 |         |
| (内訳)  | 助成金      | 45,000円 |
|       | 自主財源     | 77,000円 |
|       | 参加費      | 40,000円 |



### サロンのテーマ・目的

町民の参加と協力を得て、援護を必要とする者に対し小地域において、高齢者が安心して暮らすことが出来るよう集い、体操等で身体を動かし、歌を唄い、クラフト作りにより手を動かし、いつまでも元気に過ごすことを目的としています。

### 活動の概要

- 1日の動き  
10:00～集まる。ミュージック・ケアで身体を十分に動かす。その日によって折紙、カラオケ、料理、輪投げを行う。  
11:30～お茶とおしゃべりの時間  
12:00 帰宅
- 介護予防、閉じこもり防止、孤独感解消

### サロンの特徴

- 月2回の実施は負担が大きいですが、ボランティアの方々の結束により実施しています。
- 集会所が新しい、便利な場所にあります。
- ミュージック・ケアによる心身の健康づくり。
- 参加者の手作り活動（クラフトやおやつ作り）。

### 身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 仲間にミュージック・ケアの指導者がおり、指導を受けています。
- ハーモニカの演奏を聞き、フラダンスの観賞・市役所の出前講座・保健師による健康チェック・栄養指導等を利用しています。
- 町内（集会所、回覧による広報）、県・市社会福祉協議会（助成金、貸し出し機材の借用など）、民生委員（地域高齢者への声かけ）、老人会（老人会関係者からの声かけ）。





## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

- 運営スタッフは、友人へ声かけを行い増やしていますが、まだ、スタッフが多くはないので、都合が悪い場合、活動に支障が起こりやすい。解決策として、他町内の知人にも協力してもらうことがあります。
- 利用者集めは、なかなか個人では来ることが少ない。元・現民生委員をしているスタッフが誘ったりしているので、安心して参加する人が多い。

### 活動拠点に関して

- 歩いて参加できることを考慮し、近くにある山下町集会所の使用を考えた。設立当時、山下町会長のご理解により、開催場所を確保することができた。現在も優先的に、使用させていただいています。

### 財源に関して

- 県・市社会福祉協議会の助成金を申請し、交付されています。
- 参加者全員1人100円の参加費（茶菓子代としています）。
- スタッフの年会費（500円）
- 個人の寄付



## サロン開催の効果

- 始めて5年になるが、参加者はますます元気になっています。
- 参加したことで、家族との会話も増えている様子です。
- 参加者もスタッフもサロンを楽しみにしています。
- 地域の方との交流が進みました。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 参加者やスタッフの増員。
- サロンの活動内容の検討。

# フラダンス鑑賞会のお誘い

各位

フラダンス鑑賞会のお誘い

盛夏の候、山下町会の皆様には益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。この度、山下なかよし会が年間行事として計画しておりました「フラダンス鑑賞会」が、ひたちなか市小松博子様主宰（リコ・ヒナ・ヒナ）のメンバーにお越し戴き下記の通り開催いたします。多くの皆様においでいただき、素晴らしいダンスにより暑い一日を涼しくお過ごしいただけますことを願ってお誘い申し上げます。

平成21年8月10日  
山下なかよし会  
代表 森野 真子

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 日時 | 平成21年9月16日(水)                   |
|    | 午前11:00~11:50                   |
| 場所 | 山下町集会所                          |
| 内容 | 「フラダンス」<br>小松博子主宰（リコ・ヒナ・ヒナ）メンバー |
| ☆  | 多勢の方のご参加をお待ちしております              |



### 委員からの一言コメント

山下集会所にはサロンの開始時間に合わせ、徒歩や自転車でご来びとが集まっています。地域の高齢者を対象に地域のボランティアさんが行っているのです。全員昔からの顔なじみ。ある参加者は、きれいに化粧をほどこし、外出着で参加しており、この日を楽しみにしていることがわかります。ミュージック・ケアで体を動かした後はクラフト工作、私が参加したこの日は、ちょっと早い“雛祭り”…。昼食に、ちらし鰯と澄まし汁をみんなで堪能しました。昔の若妻同士が近くに集まり、この地に嫁いた頃の苦労話に花を咲かせています。参加者・スタッフともに笑顔でいっぱい。この場に集まる“仲良し”だからサロンの名前は“山下なかよし会”。ぴったりですね。（事務局 小林ひとみ）