



## 2

# いきいきサロン・さんぽみち

土 浦 市

サロン開設年月日	平成13年10月3日
開催日及び開催頻度	毎月第1, 第3日曜日
開催拠点	土浦市 大房公民館
代表者氏名	白幡 勤
代表者電話番号	☎029-842-5205 (烏海 恵子宅)
1回の参加人数	平均15人
1回の運営スタッフ数	平均 3人
参加費	無料

### 年間予算額及び主な財源

年間予算額	50,000円
(内訳) 助成金	30,000円
自主財源	20,000円



### サロンのテーマ・目的

地域の誰もが気軽に集まり、介護を受けないように、寝たきりにならないようにと、介護予防の体操をしたり、脳のストレッチをしたり、童謡を歌ったりし、1日の笑いを取り入れ、楽しく過ごせるよう、元気で長生きをモットーにしています。

### 活動の概要

- 毎週火曜日は健康麻雀を行い（毎回8人位）、毎週木曜日はカラオケを行っています（毎回15人位）。

### サロンの特徴

- 年会費等がなく、会員制ではなくカラオケのみ、麻雀のみ、体操だと自由に参加できることです。



### 身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 近所にあるサントスワールドの3階「カラオケの鉄人」の支店長の好意で、毎週木曜日13時～16時まで一番大きい部屋を貸し切りで使わせていただいています。





## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

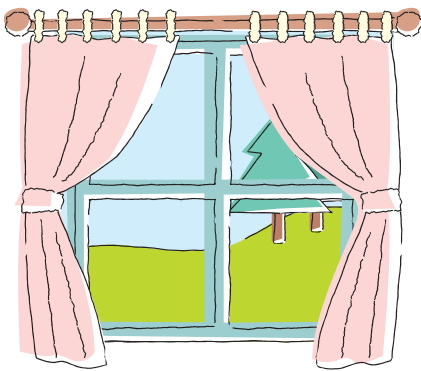
- 口込みで広がって行ってほしいと思い、その中身をいかに楽しく、充実していくか考えました。マンネリにならないように！。
- 人々の心を動かすにはどの様にすれば良いのか常に考えています（自分だったらこうしたい等と自分の心をつめます）。

### 活動拠点に関して

- 地域の児童公民館があまり利用されていない為、また、高齢者が多くなり、その方々の為に、孤独にならない様少しでも楽しく過ごせる様にと、区長に働きかけ相談して行うようになりました。

### 財源に関して

- 食事会、また自然学習の時は35人程度の参加者でその時々により少し負担しています。食事等は各自負担し入園料、その他は経費で行います。



## サロン開催の効果

- 参加者皆さんの表情が明るく、ほがらかになり、家の中の事が今まで出来なかった事（高い所の物・少し重たい物）等が動かせる様になり、体力がついてきて、転ばなくなってきたようです。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- サロンに来ていただいた方々が継続的に参加する為に、魅力ある時間を過ごす様に！笑い！会話の仕方！等を考え、自然体で、そして人の心を動かす努力が必要だと思えます。
- 人の心を動かす事は、永遠のテーマだと思えます。



### 委員からの一言コメント

土浦市の中で、戦後の引揚者が多かったという地区。昔からのコミュニティは薄く、そこに危機感を持った主宰者が、退職後に手探りで始めた集いの場。それから11年。「継続は力なり」を地で行くサロンです。内容は隔週の介護予防体操、毎週の健康麻雀とカラオケ、季節ごとのお出かけイベントなど盛り沢山。参加者はほとんどが年配の主婦。「殿方たちは？」と聞くと、初めのころは参加していたそうだが、奥さま方の元気に圧倒され（？）今では家で留守番しているとか…。「今まで運営してきて、困難に出合ったことは？」「何もありません！」参加を強制せず、あくまでも自分たちのために、自分たちが楽しめるようにと続けてきたことが、長寿サロンの秘訣らしい。（能本守康 委員）