

1 二本松いきいきサロン「さくらんぼ」

サロン運営団体名称 二本松いきいきサロン「さくらんぼ」

サロ ン 開 設 年 月	平成24年 7月
開催日及び開催頻度	毎週(土曜日) 9時00分～11時00分
開 催 拠 点	二本松地区公民館
代 表 者 氏 名	猪野 佳子
1 回 の 参 加 人 数	平均20人 ※研修時は33名
1回の運営スタッフ数	平均4～6人
参 加 費 (1人1回あたり)	100円 ※バスでの研修時は2,000円

小美玉市



目的(趣旨)

- 近所付き合いが少なくなる中で地域の仲間作りをしたいと思い、お年寄りが楽しくお茶のみ話が出来るとサロンを目指す。
- 広報紙を作り地区内に回覧することで、新たな会員増強が出来る。



生活課題への対応

- 正常な血圧であることが分かることでより積極的に行動でき、サロンに参加できる回数が増える。
自宅に血圧計が無い人も、サロンに参加することで血圧の管理ができる為、サロンに参加する回数が増える。保健指導を受けしっかりした管理が出来るようになる。

内容

- 60歳以上の高齢者を対象にシルバーリハビリ体操、歌ゲーム、お喋り等をすることで、住みよいまちづくりを目指します。一人暮らしや閉じこもりの人に、近所で歩いていける所にサロンがあれば、出かけて行って人にも会える。身だしなみにも気を配るようになり、生活の中にもメリハリが出来ます。
- グラウンドゴルフ場まわりに芝桜を植付け(研修先で感動した為)。5年後には満開を楽しみに、プレー前に手入れにはげんでいる。
- ペットボトルキャップを集めて寄附。

社会資源の活用

- 地区公民館を使用して、会員が得意とする技術の提供をしてものづくりに貢献する。
- シルバーリハビリ体操指導士5人が交代で担当。
- シナプソロジーインストラクターが認知症予防ゲーム。

継続性

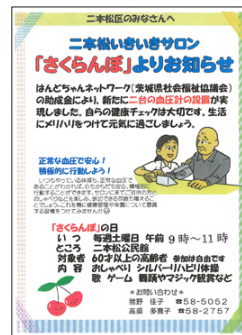
- 毎月外部からの出前講座を利用して新しい情報を取り入れマンネリを防ぐ。
- シルバーリハビリ体操を毎週することで運動習慣が出来る。

財源の確保

- 会員の会費による運営。
- 手作りの漬物や煮物等を参加者が持ち寄り参加者に喜ばれている。

PRポイント

- 春と秋に市公用バスを利用して、研修、工場見学を実施し親睦をはかっている。33人参加。3カ月前から計画し目標に向け体調管理に努める。
- 毎月会報を発行して催事予定を会員に周知(年間計画有)。



先進性

- 独自のテーマ・ソングを歌い、ボケます音頭ボケない音頭を歌いボケない決意する。地域包括支援センターによる介護サービスについてや認知症サポーター養成講座を受講して、いち早く情報を得ている。
- 血圧測定をすることで健康チェック等高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつき、元気を保つことに繋がります。
- 食生活改善推進委員会による減塩食を体験。

独自性

- シナプソロジーインストラクターを交えて認知症予防に務める。
- 公民館に血圧計を設置することで、中年世代にも血圧管理の大事なことを認識させる。
- 町内の子供会主催、クリスマス会、夏休みラジオ体操会に参加。三世交流を楽しみ、元気と情報をゲットしている。

これからサロン活動を予定している方へのメッセージ

- 年間計画を作成して、日時、曜日を固定化することにより参加しやすいサロンになる。
- 協力者を増やして多人数で経営することが大事です。スペシャリストの集団なので、一人で悩むより皆んなの知恵を出し合って。

★助成金の活用によりパワーアップした活動

- サロンのPRパネルを公民館前に掲示。地区内に回覧したことにより参加者が増加した。
- 6年間の活動内容をパネルにまとめて、公民館に常設しPRしている。

