



11

健康長寿を目指す「健幸カフェ」

サロン運営団体 健康長寿を目指す「健幸カフェ」



開催日及び開催頻度

月1回(火曜日)
10:00~11:30

開催地点 稲田公民館

代表者氏名 田村 みさ子

1回の参加人数 13~18名

参加費
(1人1回あたり) 300円

広報方法 ●チラシ(月1回)

11

笠間市



サロン開始(1回目)講話

開催地域の様子

- 稲田地区は高齢者世帯や一人暮らしが増えています。



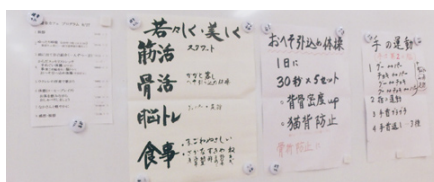
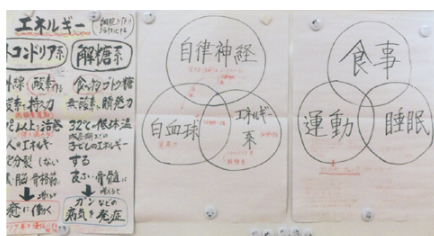
タオル体操



スクエアステップ

サロンに取り組む動機・サロンの将来像

- 稲田地区にはサロンが無いので、予防医学指導士として、地域の健康寿命を延ばす活動に活かしたいです。
- 今後は、参加者の特技を活かす活動も増やし、魅力あるカフェを目指したいです。
- それぞれの人生が心豊かに、健康でしあわせになることを願って活動しています。



健康講話

サロン運営上の協力者

- 区長
- 民生委員
- 社会福祉協議会
- 包括支援センター職員
- ウクレレ伴奏者



連携先・協働先

- 地域の区長・民生委員・リハビリ体操士・音楽ボランティア
- 笠間市社会福祉協議会・包括支援センターの助言・指導
- 稲田支部より公民館の優先使用許可



ウクレレの伴奏で歌おう

コロナ禍でのサロン活動について

- 参加者が引きこもってしまわぬよう、はがきや電話で参加を促す。
- 感染防止をして、休まず開催する。



自粛中の様子

運営費の確保方法

- 参加者から毎回お茶代として1人300円を徴収。
- 笠間市社会福祉協議会からの助成金



サロンのウリ

- メニューが多彩!
- 健康講話で学んで実践し、心もからだも健康に。健康長寿をめざす!
- ウクレレ伴奏で、手話も取り入れ2~3曲歌い、脳トレも!
- おいしいコーヒーでおしゃべりも。仲間つくりやコミュニティづくり!



- ◆助成金の活用によりパワーアップした活動
- ◆サロン活動で使える豆知識
- ◆サロン活動の醍醐味

など、これからサロン活動を予定している方へのメッセージ



- ミニライブができました(プロのミュージシャンが来てくれた)。
- 備品(コーヒーメーカー10人用)の調達ができました。参加者の満足度UPにつながりました。