



8 石岡市

開催日及び開催頻度

月1回(第2日曜日)  
10:00~12:00

開催拠点 「花水木」:石岡市石岡2747-95

代表者氏名 小野 登代子

1回の参加人数 13名

参加費 (1人1回あたり) 0円

広報方法

- チラシ(町内会:随時)
- 口頭(民生員会議、生活支援体制整備事業会合等:随時)



サロン運営上の協力者

- 石岡市社会福祉協議会
- 石岡市高齢福祉課
- 石岡市包括支援センター
- スクエアステップ体操指導士
- タブレット使いの脳トレ指導士
- 民生委員児童委員協議会
- 町内会(長)
- 美化クラブ会長

運営費の確保方法

- 石岡市社会福祉協議会からの助成金(24,000円)  
(不足する場合は、代表者が負担)

連携先・協働先

- 開催場所は、町内会から無料で借用しており、サロン活動の様子を町内会のチラシでPRしています。社会福祉協議会からは、サロン立ち上げ時の指導や助成金の交付を受けるとともに、職員から随時事業の紹介をいただいています。市の各担当課からは、出前講座として介護予防・認知症予防講座、災害時の対応等について連携して開催しています。
- 町内のミニサロン会員が、スクエアステップ体操の指導者です。

サロンのウリ

- 開催場所は、所有者が高齢になり施設に入居するため、町内会に土地、建物を寄贈したもので、現在は町内会が管理をしています。建物は新しいうえにバリアフリー化されており、高齢者には非常に使い勝手が良い施設です。
- 主な活動内容は、毎回
  - ・脳トレのためにタブレット端末を使用して、画面に数字や絵、短文を表示して記憶力を鍛えています。
  - ・認知症予防のために、スクエアステップを行っています。
  - ・参加者の交流を図るために、茶話会を開催しています。



コロナ禍でのサロン活動について

- 消毒液を用意して玄関で消毒し、マスク着用で密にならないように間を空け運動をし、お茶タイムは代表が用意した茶菓子で楽しく行っていました。光熱、水道代は太陽光でまかなっており、冷暖房完備の快適な建物です。

◆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

- スクエアステップ体操のマットが購入でき、いつでも使える様になりました。脳トレ用のスクリーンも、専用で助かります。
- 茶話会だけのサロンも良いと思うのですが、時間を決め有効に使うことが大切だと思います。

開催地域の様子

- サロン開催地域は、石岡市の東部に位置し、市役所、警察署、消防署等、市の中心となる施設が多く、現在駅東は石岡の活動の中心的存在です。
- 町内会を中心に、地区内の環境整備活動を活発に行っており、特に美化クラブの活動が素晴らしく、今年度県知事賞を受賞されました。また、宅地分譲により若い世帯の入居が多く、青年部ができました。子供達の数も多く、市内一の東小学校があります。

サロンに取り組む動機・サロンの将来像

- 高齢化の進展により、高齢者が気軽に集まって、おしゃべりや介護予防体操などできる場所を作ることを目的に開設しました。今後は、地域の高齢化に対応するために、更に参加者を増やすことと、開催回数を増やして、いつでも誰でも気軽に集まれるサロンを作っていきたいです。

