

2

# 河和田いきいきサロン

サロン運営団体 河和田いきいきサロンの会



2 水戸市

開催日及び開催頻度	
月1回(水または日曜日) 13:30~15:00	
開催拠点	水戸市河和田町会員宅
代表者氏名	楢崎 ひろ子
1回の参加人数	8名
参加費 (1人1回あたり)	100円
広報方法	町内会回覧(月1回) チラシ



### 開催地域の様子

- 農村部は、一軒ごとに離れているところが多く、近所の変化が分かりにくいので、月1回の顔合わせで元気な様子を確認し、時宜を得た話題で情報交換。少し汗ばむくらいの運動で身体をほぐし、おしゃべりすることで言葉が滑らかに出てきます。
- 独り暮らしや近所付き合いの少ない会員は交流から故郷のお国なまりが出て、地域行事や伝統食などの話が出来ようになりました。
- 回覧板での周知には協力がありますが、参加の増加には至っていない状況です。

### サロンに取り組む動機・サロンの将来像

- 体操指導をしている会員が健康のために覚えたことを、「少しの人数でも一緒に身体を動かせたら」と、「ご近所の歩かない、動けないという方々と体操とおしゃべりの時間を共有することで、地域の寝たきり予備軍の防止になるのではないか」と声を掛け合って始めました。
- お金をかけなくても、楽しみながら身体のストレッチを試みることで地域の良い影響が生み出せたらとの思いがあります。
- 人数が増えたら、青空の下でやることも考えており、少人数での開催時にはDVDの模範演技を見ながらなど工夫を取り入れていきたいです。

### サロン運営上の協力者

- 水戸市
- 水戸市社会福祉協議会
- 消費生活センター

### 運営費の確保方法

- 会場は会員の使っていない自宅の居室を無償で借りています。汗拭きタオル、飲み物も自分持ちで行っていますが、季節によっては果物や冷菓、温かい飲み物などを用意することはたまに必要と思うので、各自100円の負担をお願いしています。

### 連携先・協働先

- 他の地域のサロン活動をしている友人が、野外活動を計画し会員宅にサロンのグループで来訪、手作りの楽器を使い庭先でコンサートをして、同じお弁当、お赤飯、けんちんなどを一緒に食べて交流しました。
- 消費生活センターのチラシを利用し、詐欺防止の啓発やゴミ減量を話し合いました。
- 地域の伝統食づくりに興味を持つ方の為にこんにゃく作りや、そば・うどん打ちを企画できるようになりました。



### サロンのウリ

- 会員宅の隠居所が無人なので、そこを会場に椅子を使ったり、寝転んで体操することは、一人でするより、効率的で楽しいです。次の開催までが待ち遠しいです。

### コロナ禍でのサロン活動について

- 発足からコロナ感染防止をしながらの開催なので変化もなく、マスク着用、手指消毒、検温をかかさず、常時参加者名簿を記録しています。



### ◆ 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



- 身体的なおとろえの防止の他に、心の栄養とも言える芸術を楽しむ企画として、近くのコンサートホールへ出かけたり、美術館や植物公園へ出向く計画も予定しています。