



しゃべり場



筑西市



サロン運営団体 名 称	生活支援体制整備事業 下館東部地区 笑みの会	1回の参加人数	約20名
開 催 日 及 び 開 催 頻 度	月1回 最終水曜日 11:00~11:30	参 加 費 (1人1回あたり)	0円
開 催 拠 点	筑西市伊讃公民館	広 報 方 法	チラシ(月1回) 筑西市広報誌(随時)

開催地域の様子

- リハビリ体操は毎週水曜日行っています。
- 毎月最終水曜日には「しゃべり場」と称して体操の終了後からテーマに沿った「おしゃべり」を楽しんでいます。
- 進行は生活支援コーディネーターを中心に行いますが、会場のあちこちで会話を楽しんだり、時には公民館の館長さんも出席されるなど、和やかな雰囲気で行われています。

サロンの取り組む動機・サロンの将来像

- リハビリ体操に参加されている皆さんが、帰り際に駐車場でお話をされている場面をよく見かけていました。「しゃべり場」はそのような「おしゃべり」をキッカケとして、仲間づくりや出会いの場につながることを目的として始めました。
- 参加者の健康や予防に対する意識が高まり、サロン活動のベースとなっている「リハビリ体操」の参加者が増えたり、リハビリ体操指導員の活動に興味を持っていただくなど、相乗効果が生まれることも期待しています。

主な活動内容

- 高齢者対象の「県主催のいきいきヘルス体操」終了後に、サロン活動を行っています。毎回テーマを設け(健康の秘訣、健康予防、フレイル予防、介護保険の活用など多岐に渡る)助け合い、支え合い、人との繋がりを大切にしながら話し合いを行っています。

サロンのウリ

- 体操参加者の他にも行政の方が出席してくださることで、悩みや困りごと等の解決にも繋がり、大変喜ばれている。他圏域の生活支援コーディネーターさんによる「ハーモニカ演奏&合唱」もウリのひとつで、参加者にも好評です。

サロン運営上の協力者

- 生活支援体制整備事業第2層協議体（相談、サロン活動への協力）
- 地域包括支援センター（相談、広報、運営の助言）
- 高齢福祉課（広報、運営の助言）
- 社会福祉協議会（相談、会議場の提供）
- 体操参加者（サロン活動への理解、参加）
- いきいきヘルス体操指導士（サロン活動への協力）
- 伊讃公民館の館長（サロン活動の理解、会場や備品の提供）

運営費の確保方法

- 地域包括支援センターからの助成（印刷物など）
- 公民館の協力（アルコール消毒等）
- 持ち出し（菓子代、事務用品等）



感染対策上の工夫点

- 令和3年10月より開始したが、コロナ感染拡大によりリハビリ体操が休止となったこともあり、サロンも休止としました。サロン活動実施の際には、検温、手指消毒、アルコール消毒、換気を徹底しました。市内の感染状況により数回休止となることもあったが、今年の7月で通算8回目の実施となっています。

助成金の活用によりパワーアップした活動

- コロナ禍の活動であったが感染対策を十分に実施することが出来ました。
- 11月には、市内のお寺へプチ遠足。お弁当や菓子類の配布も出来、参加者には大変喜ばれました。

サロンをやってみてよかったこと

- お互いの困り事、又、悩み等、会を重ねる度深く、広く話し合うことが出来、笑顔で帰って頂く姿を見送れ嬉しかったです。

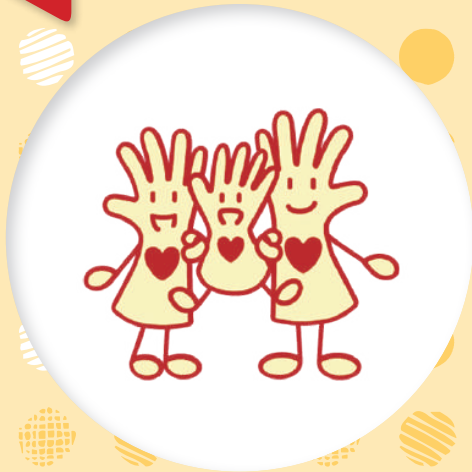
これからサロン活動を始めの方へのメッセージ

- 結論を急がず、ゆっくりと皆が話したくなる雰囲気を作ること。
- 体験談には、特に耳を傾け、言葉をさえぎらず聴き、次回への余韻を残すこと。
- 深刻にならず、皆で解決策を話し合うことが大切だと思います。





ぶらりサロン



筑西市



サロン運営団体 名	ぶらりサロン	1回の参加人数	15名
開 催 日 及 び 開 催 頻 度	月2回 13:30~15:30	参 加 費 (1人1回あたり)	200円
開 催 拠 点	ギャラリーおっこの室	広 報 方 法	チラシ(月2回) 筑西市広報誌

開催地域の様子

- 独居高齢者も多いが、同居世帯も比較的多い地域

サロンの取り組む動機・サロンの将来像

- 家族介護者の困りごと、不安等共有していくことで介護意欲安定を求めています。
- 認知症の啓発活動
- ノーマライゼーション地域作りへの啓発

主な活動内容

- 認知症予防を目的に手先の利用、運動性等考慮し、絵手紙等筆使用活動、音楽活動、リハビリ体操、栄養と口腔ケアの4本立てで繰り返しながら、テーマを決めて活動しています。

サロンのウリ

- 会場は市内中心地で分かりやすい、障害者の作品展示用のギャラリーのため、随時作品を展示予定(各世代交流、小学生、中高生展示会)皆によく知られている場所です。
- 地域住民の協力体制有(薬剤師、歯科医師等交流支援有)

サロン運営上の協力者

- 地域包括支援センター
- 市役所高齢福祉課
- 筑西市社会福祉協議会
- リハビリ体操、口腔ケア（歯科医師）による説明
- 今後、服薬について薬剤師との交流予定

運営費の確保方法

- 活動メンバー（4人×5,000円）の出資
- R4.9月～参加費として1回200円

感染対策上の工夫点

- 入口での体温測定（37℃以下利用可能）・手指アルコール消毒
- いす、机の消毒・マスク着用・住所、電話番号の記入

助成金の活用によりパワーアップした活動

- 備品購入（体温計・指消毒アルコール）
- 茶話会の時の菓子の充実

サロンをやってみてよかったこと

- 介護を初めておこなった方々にとって安心、理解を深める場所になり在宅介護の役に立ちました。

これからサロン活動を始め方へのメッセージ

- 地域の方々には知らない事、介護理解、専門的知識がない方が多いので、啓発運動的に有効。

