



多世代サロン はまぎくカフェ



ひたちなか市

サロン運営団体名	多世代サロン はまぎくカフェ	1回の参加人数	28名
開催日 及び開催頻度	月1回 第3水曜日 13:30~15:30	参加費 (1人1回あたり)	300円
開催拠点	那珂湊コミュニティセンター	広報方法	チラシ(月1回)、HP(随時)

開催地域の様子

- ひたちなか市でも、旧勝田地区に比べ、旧那珂湊地区は高齢化率が高くなっています。子どもの数の減少は明白で、街自体が活気を失ってきています。
- 独居高齢者や高齢夫婦世帯が増えていて、近所づきあいも減ってきています。

サロンの取り組む動機・サロンの将来像

- 元気な高齢者が元気でいられるための刺激を与えあうことを目的に立ち上げました。おしゃれなカフェを作りたい、お互いがやっていることに関心を持ち合いたいなど、様々な思いがあります。
- 災害時に助け合える関係は、日ごろからの人間関係が物をいいます。コロナを乗り越えて、楽しく集える場を広げていきたいと思っています。

主な活動内容

- 元気な高齢者が元気を維持することを目的に、世代を超えて参加を募っています。
- 体操と歌は毎回やっています。
- 回ごとにテーマを決めて活動しています。
- クリスマスミニコンサート、芸能集団「弦悟郎」の子どもたちによる津軽三味線演奏は大人気です。堀川保育園の卒園生を中心とした和太鼓集団「響雅」の演奏会も、保育園のホールをお借りして開催しました。保護者の方々も見に来て、盛況で、毎年の恒例プログラム入りしています。「枝画」についての講話と作品鑑賞、認知症予防講話、健康寿命を延ばす薬の飲み方、ヤクルト健康教室の「腸と免疫の話」などの講話会も盛況でした。那珂湊の歴史講話も2回目を開催しました。講話者の話術に皆さん引き込まれていました。
- すごくトークや歌かるたなどのゲームも過密にならない工夫をしながら楽しんでいます。色々な話を展開できるきっかけ作りをしています。これらも楽しいと評判が良かったです。今年は、ニューススポーツも加わり、頭の体操も企画しています。



サロンのウリ

- 参加者の特技や知識を講話者としても活かしています。講話者は基本、スタッフや参加者あるいはその人間関係を迎ってお願いしています。
- 毎回テーマを立てていますが、そのレパトリーは幅広く、コンテンツは豊富です。IT機器の活用など、新しいことにどんどんチャレンジしています。プロダクティブ・エイジングを実践していると自負しています。講話をする側も楽しむこと、運営も楽しんでやるのがモットーです。

サロン運営上の協力者

- ひたちなか市社協
- 市高齢福祉課
- 地域包括支援センター
- 堀川保育園
- 堀川保育園の卒園生
- 地元の方

運営費の確保方法

- ひたちなか市社会福祉協議会からの助成・参加者からの参加費

感染対策上の工夫点

- 感染拡大時には活動休止
- 活動時には、消毒の徹底、不織布マスク着用、飲食しない、終わったら即解散を心がけています。

助成金の活用によりパワーアップした活動

- プロジェクター使用が充実したこと。
- Z o o mを使った会議がスムーズになったこと。

サロンをやってみてよかったこと

- アイデアを出し合い、皆で実現していく過程が刺激になっています。
- 参加者さんたちから喜んでもらえること、参加者さん同士が和やかな関係を築いていること。

これからサロン活動を始める方へのメッセージ

- まずはやってみてください。楽しんでやるのが続く秘訣です。

