

取組の概要

「日中は一人だから寂しい」という地域の高齢者の声を受け、集まれる場を作れないかとの思いからサロン立ち上げに至る。地域の高齢者が食事等を通して交流を図り、人とのつながりを切らさず、前向きになれるよう健康づくりと生きがいづくりを目標に活動を継続している。

グループについて

人数：20名(スタッフ3名、参加者17名程度)
年齢層：60～90歳
活動年数：11年(月1回)

取組の詳細

月1回の開催に係る案内文を毎回手作りし、各戸へ配布し参加を促している。

○会食

地元の野菜を持ち寄り調理。お互いの近況などを話しながら地域の中でのつながりを切らさないよう意識。

○健康づくり（ウォーキング・口の中の健康）

- ・地区の中をボランティアとともにウォーキング。途中休みながら体調にも配慮。
- ・町保健師等と連携した健康づくりの取り組みを意識しながら企画。

○生きがい対策

- ・集会所を拠点とし、図書館へ出かけ時に外出の企画を交えるなど、企画の工夫により高齢者の活動の拡がりを意識。
- ・集まって話をすることを楽しみに継続した参加になっている。



↑地区の警察官を招いた振り込め詐欺の出前講話

<主体性>

地域の高齢者の日中の居場所をつくりたいとの思いから、サロンの立ち上げに至る。活動内容についてサロン参加者と話し合いながら企画・運営している。

<独自性>

サロンのメンバーの中には足腰の調子が悪い人もおり、男性陣が車で送迎を行うなどサロンへの参加をうながしている。地区の高齢者への声掛けを熱心にしており、参加率も高い。

<地域貢献度>

地区の子供会との交流等、地区の中での様々な活動に溶け込み、地域に浸透していると言える。70歳以上のほとんどの高齢者がサロンに継続して参加されている。歩いて通えるところに集会所があり、出かけることが介護予防につながっているとも言える。

<将来性>

地区に根付いた活動であり、サロンへの参加を楽しみにしている高齢者も多い。次の担い手の育成も意識されており、今後も会の継続が期待される。

PR ポイント

- 地区の子供会など、地区の中での様々な活動に溶け込み、なの里の活動が地域に浸透している。
- 他地域の唄や踊り(民謡やフラダンス等)のボランティアとの交流、町保健師等と連携した健康づくりの取り組みの他、地区外への外出等、積極的に活動を広げた健康づくり活動・生きがいづくり活動を行っている。