

取組の概要

グループについて

人 数：  
年 齢 層：  
活 動 年 数：

取組の詳細

写 真

<主体性>

<独自性>

<地域貢献度>

<将来性>

PR  
ポイント

### 取組の概要

高齢者が気軽に集まることができる場として、地域住民が自主的に立ち上げ、運動や認知症予防、減塩食などの調理実習を行うほか、地区の美化活動などにも貢献。

### グループについて

人数：15名  
年齢層：60～90歳代  
活動年数：17年5ヶ月  
(月1回)

### 取組の詳細

- 栄養・食生活：旬の食材を使用した料理教室、減塩食の調理実習、栄養士の指導による骨を強くするおやつ作りなど。
- 運動：健康ウォーキング、3B体操など。
- 認知症予防：ゲーム、脳トレ、簡単な手芸など。
- 伝承：こも網作り（地区の八幡宮の神事に使用）
- 各種勉強会：保健師、栄養士、歯科衛生士による健康教室（年1回以上）、認知症予防研修。駐在所警察官による特殊詐欺防止、高齢者の交通安全講習会。



こも網作りの様子→

#### <主体性>

サロンの内容を参加者全員で企画・実施することで一人一人がお客さん感覚ではなく、自分たちが作り上げていく会だという認識が高くなっている。

#### <独自性>

男性が参加したくなるような内容（伝承的な内容を盛り込んだ活動、体を動かす活動、目的を決めた活動）を設定することで、男性の参加率が4割と高く、参加を楽しみにしている者が多くなった。

#### <地域貢献度>

公民館の草刈りや植え込みの剪定など地区の美化活動にも貢献しており、老人クラブと合同活動（グランドゴルフや健康ウォークなど）を行い活動範囲を広げている。

#### <将来性>

サロンは高齢者同士をつなぐ場であり、生きがいづくりや楽しみを提供する場でありと同時に、高齢者の閉じこもり予防、認知症予防、介護予防にもなっており、山間部に位置するこの地域においてサロンの役割は大きい。

### PRポイント

- 「親睦」と「伝承」をテーマに、地区の伝統を継承する活動（神事に使用するこも網作り）などを行い、男性も参加しやすいよう活動を工夫。
- 参加者で次回の活動内容を決定。
- 老人クラブとの合同活動を実施。