

支え合い 地域づくり通信

令和6年3月発行
第15号
NPO 法人エンバワメント輝き

「たねいちかだる会」

1月29日、地域活動（ふれあいサロン、いきいき百歳体操など）において、地域活動の支援をしている担当者に参加していただき、様々な活動課題について、話し合いました。

具体的には、後継者問題、会員減少、サロン活動内容に関する悩みがまりました。自身の地域でどのように解決しているのか、お互いの経験や取組みを共有しました。
人生100年時代、自分達が楽しめる活動が、あらたに増えていけばいいですね。

他のサロン活動を見学すれば、自分の地域でも生かせるヒントが見つかるかもしれない💡

代表を引き継ぐ人がいない…

男性の参加が少ない

会員が減っている

ほかのサロンでは、どんな活動をしているのかな？



話し合った主な課題

代表を引き継ぐ人をみつけられない

■ うまく対策している地区ではどうしているのか

・ 代表は継続し、事務局を引継いだ

・ ボランティアさんに協力してもらいながら、役割分担をする

その他には、報告書類の手続きが簡単になればいいという意見がだされました。

参加者が少ない（とくに男性の参加）

■ どうしたら参加しやすいのか

・ 食事の提供があると参加者が増える

・ 活動の目的、重要性を理解するための話し合いが必要

・ 楽しい機会をつくる（例）飲み会など

ふれあいサロンではどんな活動をしている？

・ 以前は料理をして会食をしていたが、現在は負担軽減のため

お菓子とお茶をだしている

・ 参加者の誕生日会をしている

・ 輪投げやボーリングなどのゲームやおしゃべり

社協さんから、おしゃべりだけでもサロン活動になりますとアドバイスをいただきました。



年齢・地域を超えたサロンにして、年齢に関係なく交流できれば、活動がより活発になり、声を掛け合える関係が築けるようになるかもしれませんね。

高齢者の集い・通いの場の効果

近年、サロンなどの「通いの場」に様々な効果があることが明らかになってきています。

見守り効果

仲間同士でお互いのことを気にかけてあうようになることで、見守りの効果があります。

認知症予防

仲間と会話することや笑いあうことで認知症予防になります。

閉じこもりを防ぐ！

活動を共にする仲間ができることで自宅以外の居場所ができ、閉じこもり予防を防ぐことができます。

生活にメリハリがでる！

「何曜日何時から」と定期的に開催することで、外出するスケジュールをたて、生活にメリハリがでます。また、外出することで身だしなみにも気を配るようになります。



はじめてみませんか？

洋野町いきいき百歳体操

■どんな体操なの？

おもりを使った筋力運動の体操です。重さの調整が可能なおもりを、手首や足首に巻いて、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。DVDで説明を見ながら行うので、動きを間違う心配ありません。

洋野町では、すでに44カ所（種市28カ所、大野16カ所）の通いの場で実施されています。

■体操の効果は？

- ☆ 体力がつき、体を動かしやすくなる
- ☆ 足の筋力がつくので、転倒しにくい体になる
- ☆ 健康づくりと、地域の仲間づくりになる



新規グループ募集中!

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数で始めることができます。体操で使用するDVDプレイヤーとおもりは無料で貸し出しをします。体験をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください！

❖ 申し込み・お問い合わせは、エンパワメント輝きまで！

