

糸崎

「青葉会」におじゃましました♪

青葉会					
地域	糸崎 松浜西町内会				
結成	平成2年9月				
登録会員数	参加者	支援者	計		
	男	女	男	女	26
	0	16	9	1	



9月13日(火)糸崎小学校の東側、JRの線路より海側にある松浜西町内会のサロン「青葉会」におじゃましました。

平成2年から社協の仲間づくり事業「ひとり暮らし老人のつどい」に地域で取り組まれ、おもに一人暮らし高齢者を対象に月2回手作りのお弁当を配食されていました。

その後、活動に携わられていた方を中心にサロンを立ち上げられ、毎月第1・3火曜日に体操を中心に、茶話会や食事会を長年楽しまれています。

今回は、台風の影響を考慮して1週間ずらしての活動となりましたが、公民館の扉を開けるとにぎやかな声が聞こえてきて、みなさんこの日をとても楽しみに参加されていました。

サロンの前に公民館の掃除をして、部屋も心もスッキリしたら、サロンが始まるまであちらこちらでおしゃべりです♪



3Bの講師
日本3B体操協会
岡田千穂子先生

認知症予防や健康増進を目指して、地域で継続されている「きゅうちゃん体操」に加えて、さらなる効果アップとケガ予防のため、月2回の活動では岡田講師をお迎えして3B体操を楽しまれています。

3BのBは、ベル・ベルター・ボール。このうちベルとベルターを使って身体を動かしていきます。

できるところは頑張り、難しいところはイスに座って行う、あるいはお休みするなど無理をしないよう、ご自身のペースに合わせて行います。



しまっ
っか
はり
ス
伸
ト
ば
レ
シ
ッ
テ
チ
♪



みなさん何かしらの役割があり、できることは自分で行います。

身体を動かすだけでなく、脳トレも同時に行います。失敗しても「あれ～?」「また間違ごうてしもうた」などと笑いが絶えません。「楽しいのが一番」がサロンのモットーです。

つらいスクワットもベルを上へポンッと投げる動きで、楽しく何回でもできます。ベルを回転させながら10回投げ終わると「あれ?赤が正解?緑が正解?」など笑い声も♪



「サロン次いついつじゃけえ行こうやあ」「おいで、待っとるよ」と声をかけ合ったり、お菓子を家から持ち寄ったりとみなさんのまごころあふれるサロンです♪

サロンができてから今までのみなさんのお話や、「地域の絆を深めるにはサロンが一番!」「このサロン活動だけは絶対続けていきたい」という活動への熱い思いから、自信と誇りを持って取り組まれていると感じました。

また、サロン以外でも井戸端会議があったり、参加者の「ここは孤独死がない地域だと思う」というお言葉がとても印象的で、地域の繋がりが強いことが伺えます。

もともとの地域の強い絆がサロンによってさらに深まり、他の地域へ引っ越されても「この地域が好き」と何年もバスでサロンへ通っておられる方もおられます。

社協は、こうした「誰もが安心して暮らせる地域」づくりに向けて引き続き応援していきます。



お体
菓子
ので
合
間
ッ
に
お
一
茶
と
♪

