

# H28年度・ふれあい・いきいきサロン研修会

3月10日(金)『あなたのサロンってどんなサロン?～サロン活動をふりかえって～』をテーマに県立広島大学 保健福祉学部 看護学科 岡田先生を講師にお迎えし、ふれあい・いきいきサロン研修会を開催しました。お忙しい中、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

## 《サロンの意義》

地域のサロンは外出の機会を作り、おしゃべりや趣味を楽しんだり、自分の得意なことを披露することができます。また、サロンに参加している人と参加していない人では、参加している人のほうが疲労感が少なかったり、生活に満足度が高くうつも予防できる可能性があるとのことでした。

## 《田野浦清風サロンの紹介》

田野浦清風サロン代表の大森様にサロンの紹介、代表者として大切にしていることや、いつも参加している人が来ない時、参加者が認知症かもしれない時の対応の仕方などを、岡田先生とのやりとりにより教えていただきました。サロン参加者との普段の会話の中でみんなで予定を決め、役割が出来たりと自然にサロンとして形作られたことがうかがえました。

## 《グループワーク・発表》

3～4サロンごとに分かれて、「うまくいっていること」「うまくいかないこと」「工夫していること」について、話し合っていました。食事会や体操を活動に取り入れ男女問わずみんなが参加しやすいサロン作りをするなど、出来るだけ安いものを購入するなどし参加費自己負担の軽減など、それぞれのサロンで工夫している点などを聞くことが出来ました。また参加者が飽きない活動にするにはどうすればいいかなど、活動に関する悩みも出ていました。



県立広島大学  
保健福祉学部  
看護学科  
講師 岡田麻里様

田野浦清風サロン  
大森様

# H28年度・新しいサロンのご紹介をします♪

## あすなるサロン西宮

地域	西宮				計
	参加者		支援者		
登録会員数	男	女	男	女	25
	0	20	0	5	



市立西小学校の周辺、西宮町内会に「あすなるサロン西宮」が誕生し、初回活動日におじゃましました。

ここは、長年、高齢者の会員を対象に体操や茶話会をされていましたが、今回ふれあい・いきいきサロンとして、「会員限定」ではなく、町内どなたでも参加OKの集いの場に生まれ変わりました。

体操や手芸などメンバーの趣味や得意なことを活かして活動されており、生きがいつくりの場にもなっているようです。

おじゃましたこの日は、輪になり、イラスト入りのプリントを見ながら30分程度、腰や股関節、上半身をしっかりと伸ばす体操をしました。体操の説明や「1・2・3…」のカウントをしている音源がカセットテープというところも、長年この体操を大切に続けてこられたことが伺えます。

身体を動かしたあとは、お茶とお菓子でおしゃべりタイムです。体操のときの静けさとは対照的に、茶話会ではあちらこちらから笑い声が聞こえてきました。2週間に1回みんなで顔を合わせて、お互いの体調を気遣ったり、たわいもないことで話は尽きません♪

今はまだ女性ばかりですが、少しずつこのサロンの輪が広がって、男性も子どもも町内みんなが参加してくれる日が待ち遠しいですね♪

## 片島貯筋サロン

地域	沼田東・片島				計
	参加者		支援者		
登録会員数	男	女	男	女	34
	11	11	3	9	



沼田東町片島に誕生した「片島貯筋サロン」におじゃましました。平成28年10月から平成29年1月まで介護予防普及啓発事業「楽々貯筋クラブ」に取り組み、2月8日に産声をあげたばかりのサロンです。この日は楽々貯筋クラブからの参加者のほかに、新しい方も参加されていました！回覧を回したり、隣近所で声を掛け合うことで順調に参加者も増えているようで、うれしかったです。

「片島貯筋サロン」という名前は、『みんなで体操に取り組んで、いつまでも元気でいよう』という参加者全員の願いが込められています。いつもふたりの男性参加者のリードで楽々貯筋クラブの介護予防体操に励まれているのですが、女性の参加者から「ちょっと違うんじゃない? こうじゃなかったっけ?」という声があがったりと、わきあいあいと体操をがんばられています。

参加者には気功や絵手紙などいろんな趣味を持たれている方も多く、茶話会では「あれをしたらいいんじゃない?」「これをしたらどう?」と今後の活動に関するアイデアにあふれていました！3月10日のサロン研修会で学んだサロンの意義のひとつに、『得意なことを披露することは、人の役に立つ』とありました。参加者ひとりひとりのパワーを集結して、元気に体操を続けつつ楽しい活動にしていってくださいな♪