

いきいきサロンかわら版



ふくおか健康隊 地域で活躍中!

福岡県社会福祉協議会では、高齢者のふれあい・いきいきサロンで健康づくりに関する正しい知識を持ち、健康体操や運動、レクリエーション指導ができる人材養成を目的に、今年5月末から県内6会場で「ふくおか健康隊(健康サロン推進員)養成研修」を取り組んできました。研修は、各会場とも3日間の日程を終え、残すところ11月25日(第7回福岡県ねんりんスポーツ文化祭)の全体研修と修了式のみとなりました。

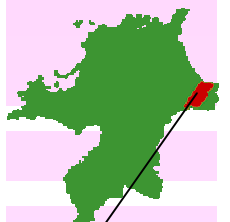
今号では、研修で習得したぴんしゃん体操やレクリエーションを早くもサロンで実践している方を紹介します。

～ も く じ ～

- 豊前市 八田・内尾・櫛狩屋地区サロン「つくしの会」・・・P2
- 立花町 中島地区サロン「かたろう会」・・・P3
- 中間市社会福祉協議会の取り組み・・・P4

楽しんで健康づくりのびきるようなサロンへ！

豊前市 つくしの会



豊前市

力強くまっすぐなサロンに！

豊前市社会福祉協議会では、昨年度から民生委員児童委員、老人クラブ、区長などに呼びかけ、4地区でふれあい・いきいきサロンを立ち上げました。

その中の一つ、八田・内尾・櫛狩屋の3地区を対象に行われている「つくしの会」は、今年2月に発足したばかりの新しいサロンです。

「つくしの会」という名前には、発足した季節が春先であったことと、力強くまっすぐ伸びる「つくし」のようなサロンにしたいという想いが込められています。



頭を使った体操

サロンの代表者は、ふくおか健康隊養成研修受講している佐藤シヅカさんです。佐藤さんは以前、高等学校で体育の先生をしており、「もともと体を動かすことが好きで、サロンのメニュー拡大や参加者の健康のためにという思いから、ふくおか健康隊養成研修に申込みました。」と話します。

頭がグルグル回ったちゃ！

サロンは、研修で習得した脳トレレク体操で始まりました。

佐藤さんは、「考えながらやるのが大切。間違っても、笑ってごまかしながら楽しんでやりましょう！」とアドバイスをしながら、リズムに合わせて指先や手の運動を行いました。参加者は、「難しいなあ！頭がグルグル回ったちゃ！」と楽しんでいました。

次にピンシヤン体操が行われました。佐藤さんは足や手の動きを丁寧に指導しながら、リズムに合わせて体操を行います。

続いて、旗揚げゲーム、リボン巻き競争、箸で豆をつかむ指先の運動を行いました。

参加者は、「今日は、頭も体もたくさん動かしました。体操は、最初はきつかったけど、



ピンシヤン体操やレクリエーションなど、この日は内容が盛りだくさんでした！

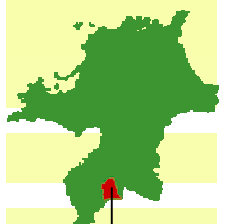


だんだん体も慣れてきて、楽しく運動できました。」と笑顔で話していました。

最後に、佐藤さんは「ふくおか健康隊養成研修のような体操やレクリエーションなどの研修に今後も積極的に参加して、サロンのメニューをどんどん増やしていきたいです。今後楽しんで健康づくりのできるようなサロンにしていきたいですね。」と抱負を話していました。

家でも楽しく体操を続けてもらえるように！

立花町 かたろう会



立花町

新設サロンでさっそく実践!!

立花町中島地区に、平成19年7月ふれあい・いきいきサロン「かたろう会」が立ち上がりました。

「かたろう会」は、中島地区公民館で毎月2回開催されており、開催日には、参加者の笑顔と元気な声が公民館中に広がります。

このサロンは、立花町保健総合福祉センター「かがやき」で働いている調理師やボランティアが中心になり、自治会長や民生員児童委員の協力のもと開催されています。

サロンは、体操やレクリエーション、歌、手芸など誰もが気軽に楽しく参加できるメニューを毎回行っています。

「かたろう会」で体操やレクリエーションを行っているのは、ふくおか健康隊養成研修を受講した4名の方です。

そのうちの1人、牛島直子さんは「かたろう会にボランティアで参加するようになったら、『このサロンのために何かできることはないだろうか』という想いがありました。以前から体操を学んでいたこともあり、健康隊の話聞いて、ぜひ受講したいと思い、申し込みました。」と受講のきっかけを話します。

元気で健康な地域を目指して

ふくおか健康隊が体操を行うのは取材に伺った日が2回目です。

この日は、まずストレッチ体操から始まり手や指先を使った脳トレ レク体操を行いました。

続いて、みんなで「線路は続くよどこまでも」を歌いながらピンシヤン体操を行いました。

ぴんしゃん体操を行った参加者は「よか体操やね〜」「家におつても体ば動かさけん、よか運動になるね〜」と言われていました。



まずはストレッチ体操から



ぴんしゃん体操を実践!



これからも仲良く頑張ります!

最後に牛島ツネ子さんは「まだサロンが始まったばかりなので、まずはサロンに参加してもらおうことが大切。サロンに参加することで、今まで家に閉じこもりがちであり人と話をしなかった人が、ここに来るようになってよくしゃべられるようになりました。」

また、ストレッチや健康体操は、自分で出る範囲で、無理しないようにやっていただけだと思います。家でも楽しく体操を続けてもらえるよう頑張っていきたいです。習慣化することで健康への意識も変わり、さらに効果が得られると思います。」と笑顔で話されました。

地域住民自身の手で運営していくサロンに！

市内にふれあい・いきいきサロンを！

中間市社会福祉協議会では、今年度から地域にふれあい・いきいきサロンの設置を進めています。現在、市社協には運動指導士が6名おり、市内8カ所の公民館で健康教室を実施しています。

社協は、この教室を地域住民自身の手で運営していくサロンにしたい考えを持っており、運動指導の後に茶話会等の導入を積極的に推進しています。市社協の白橋事務局長は、「すでに介護予防や健康づくりの場があるので、運動だけで終わるのは味気ない。お茶飲みや趣味の場も設けて、ここに来た人達がくつろぐことが出来る場づくりにもしていきたい。」と話します。

もちろん8カ所以外の地区でのサロン立ち上げも支援しています。

市社協の担当の花山さんは、「今年度は市社協がモデルサロンを5箇所設置しており、今後は市内全域でサロンの設置を目指したいと考えています。そこで、11月には各地区の代表者等を対象にしたサロン立ち上げのための研修として、サロン先進地の飯塚市に視察を予定しています。」とサロン設置に意欲をみせます。



ふくおか健康隊で学んだレクリエーションで参加者の表情がいきいきと！

深坂公民館を訪ねたところ、市社協の運動指導士である徳永さんが地区の高齢者の前で、手遊びレクリエーションを指導していました。

徳永さんは、「これまでは、ストレッチや筋力トレーニングのみの教室でしたが、ふくおか健康隊研修で習得した介護予防レクリエーションを取り入れると、たいへん好評で、参加者の表情も格段に違ってきました。」と、介護予防レクリエーションの重要性を強調します。

この集まりの代表者である民生委員・児童委員の野村ハツエさんは、「この地区では毎週土曜日に6～7名が集まり、茶話会を中心としたサロン活動を行っています。

また、今年の4月から第1・3金曜日に開催している健康教室には、土曜日の参加者を含めて17名ほどが集まってきました。

今後、この教室と土曜日の集まりを茶話会と健康体操、レクリエーションを併せて行うサロン活動として市社協に登録し、地域の方に周知していきたいですね。」と笑顔で話をしていました。



【発行・問合せ先】

福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階

TEL 092-584-3377 FAX 092-584-3369

URL <http://www/fsw.or.jp/>