

いきいきサロンかわら版



ふくおか健康隊

地域の元気づくりに邁進中!



- 春日市 紅葉ヶ丘ラフラス福祉会……………P2
- 筑前町 ふれあい・いきいきサロン合同交流会……………P3
- いきいきサロンで元気高齢者セミナーのご案内……………P4

地元の人の元気づくりをやりたい!

〜紅葉ヶ丘ラフラフ福祉会(春日市)〜



10年以上前からサロン活動を行っている春日市の紅葉ヶ丘ラフラフ福祉会は、参加者を少しずつ増やしながら、毎月第4火曜日に紅葉ヶ丘公民館で活動しています。

今回、ふくおか健康隊の石内千恵子さんが、地元サロンで、ピンシヤン体操や脳トレ・レク体操をサロンでぜひ行いたいと、春日市社会福祉協議会や民生委員と連携をとり、サロンに参加することになりました。

サロンの代表の方は「紅葉ヶ丘でサロンを始める前と現在とでは、組長や老人会との協力関係や日頃の近所付き合いなど、ネットワーク力が高まっていることを実感しています。また、ふくおか健康隊という新たな協力者ができ、活動の幅が広がります。」と笑顔で話してくれました。



なんだか緊張するわ

石内さんは、始まる前からそわそわしていて「昨夜必死に思い出していたの」「なんだか緊張するわ」「ちゃんとできるかしら」「まず椅子に座ったヤツからよね」と、緊張をほぐしながら流れを確認していました。

まず、サロン代表者の松永さんが簡単なストレッチを行い、その後、石内さんによるピンシヤン体操の順番が来ました。

始めは、曲に合わせて、椅子に座ったまま行えるピンシヤン体操をひとつひとつ確認しながらゆっくり行いました。「それでは次にみなさん立ってやってみましょう」という石打さんの掛け声で、ピンシヤン体操立位バージョンが始まりました。「右足を1歩前に出して、拍手。次は左足を前に出して」「最後は自分なりのかわいらしさ表現してみよう」と、参加者の動きを確認しながら声掛けを行っていました。

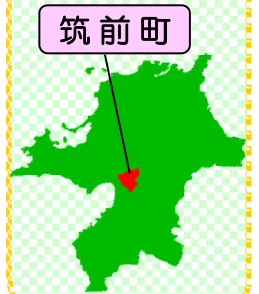
参加者は「初めてやる体操だから覚えられないけど、今日は十分体を動かしたねえ」「老人会の人に声掛けられて参加したけど、来て楽しかった」と感想を話します。



石内さんは、「楽しかった」と第一声。「今後も続けて、みんなにはぜひ覚えてもらいたいわ」と今後の活動に意欲を燃やしていました。

サロンで支えにくれる仲間へ感謝!

ふれあい・いきいきサロン合同交流会(筑前町)



地域全体で支えるサロン

芸達者150名が集合!

ふくおか健康隊も参加!

筑前町では現在、54行政区のうち31地区でふれあい・いきいきサロンが行われていきます。筑前町は、3年前に三輪町と夜須町が合併してできた町で、この合併をきっかけに、ふれあい・いきいきサロンを全地区に立ち上げることを目指し、推進しています。「ふれ

あい・いきいきサロンは、行政、社協、老人クラブ、ボランティアなど地域全体で支えていかなければなりません。今後とも未設置地区のサロンの立ち上げに力を入れていきます。」と筑前町社会福祉協議会の八尋会長は話します。



各地区の最高齢者によるくす玉割



参加者全員でのレクリエーション

筑前町社会福祉協議会では、年1回、各地区で開催しているサロン全体を4班に分け、参加者の交流とサロン間の情報交換を目的として、ふれあい・いきいきサロン合同交流会が行われています。

合同交流会は、各地区のサロンで、この日のために練習してきた舞踊やカラオケ、合唱など参加者自ら披露し、参加者とボランティアが協力して、舞台衣装まで作成し、たくさん笑い拍手が起る和やかなものとなりました。

この日、参加者の注目を特に集めたのは朝日東地区の今年で91歳になる平山綾子さんの独唱。歌った曲は小学校6年生のときに音楽の授業で習った歌で、昔からこの地域で歌い継がれている「孝子四太郎の歌」です。

「ずっと健康でいられるのは、家に閉じこもらないことと趣味を持っています。サロンや行事にはずっと参加しています。サロンでは仲間が支えてくださっているので感謝しています。」と笑顔で話していました。



参加者全員でぴんしゃん体操



地区会員での合唱

筑前町では3名のふくおか健康隊と筑前町社協の渡部さんが、毎日各地区のサロンを回り、レクリエーションやピンシャん体操を行います。地域の高齢者の元気づくりを行っています。この日も150名を前に元気づくりを行いました。参加者からは「なんか元気になった気がするね」「久々に汗かいた!」「皆で体操したら楽しいね。」との声が聞かれました。筑前町の元気づくりのため、今日もふくおか健康隊が活躍しています。

第2回

3月6日はサ(3)ロン(6)の日!

いきいきサロンで元気高齢者セミナー

地域で取り組まれる高齢者のふれあい・いきいきサロンは、生きがいつくり・社会参加、閉じこもり防止、介護予防につながる取り組みとして、県内約1,500箇所で取り組まれ、年間延べ20万人以上の参加があります。

地域全体で高齢者の元気づくりを推進し、サロン活動の活性化を図るため、本会では、3月6日を「サ(3)ロン(6)の日」として本セミナーを開催します。

開催日時

平成20年3月6日(木) 13時から16時45分

会場

福岡国際会議場 多目的ホール

参加定員

800人

参加対象

- 高齢者ふれあい・いきいきサロンの代表者、世話人、ボランティア
- 市町村社協、校区(地区)社協、民生委員児童委員、福祉推進員自治会、公民館等サロンに関わる方
- 市町村行政職員
- これからサロンを立ち上げようとする方や高齢者の生きがい・健康づくりに興味のある方

内容

【基調説明】「サロンで取り組む高齢者の生きがい・健康づくり事業について」
福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課

【基調講演】「高齢者の元気づくりとその秘訣」

講師:福岡大学スポーツ科学部 教授 進藤 宗洋 氏

アトラクション ピンシャ身体操の実演

【実践報告】 遠賀町 東和苑区サロン/久留米市社会福祉協議会/
高齢社会をよくする下関女性の会(山口県下関市)/
大野城市健康長寿課



参加費
無料

【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/>