



— 第35回 —

はつた
初田ふれあい・いきいきサロン

おがさわら せつ
代表 小笠原 世津さん

普段の生活と違う場所に出て、
心と体をリフレッシュ

PROFILE

五戸町出身。民生・児童委員をはじめ、保健協力員や食生活改善推進員などを務める。趣味はウォーキングなど体を動かすことや自宅裏にある畑での家庭菜園。2人の子どもはそれぞれ独立し、夫と2人暮らし。67歳。



昨年12月、市がセーフコミュニティの再認証を目指し、海外の審査員を招いて現地審査が行われました。審査では、セーフコミュニティ領域別対策部会の活動内容が発表されたほか、地域の外傷予防活動の例として、市内に22カ所あるサロンの中から「初田ふれあい・いきいきサロン」が取り組んでいる健康体操が紹介されました。

サロンの代表を務める小笠原世津さんは「会員の皆さんは、リラックスして普段どおり、自然な姿を見ることができたと思います」と当日を振り返り、胸を張ります。

サロンの活動は、高齢者が家に閉じこもらないように、外出する機会になればと思いい、平成22年から始めました。毎月1回、初田・富地町町内会の高齢者が初田会館に集まり、音楽に合わせて健康体操や口腔体操、ボールを使ったゲームなどを行うことで、筋力アップを図り、転倒・転落、誤嚥予防などに努めます。

「隣近所においても普段はなかなか会わない人たちが集まるので会話が弾んで。『始めますよ』と言っても会話が夢中です。みんなが集まって楽しく話をするので、認知症予防にもつながっています。サロンのおかげで、地域の輪が広がり、絆が強くなりました」とうれしそうに話します。「最初は回覧板で開催日を



見学に訪れた審査員ら関係者と記念撮影。再認証となり「ほっ」としたと話します

お知らせしていましたが、今は自主的に集まります。継続は力なりですね」

サロンでは健康体操などの指導を自ら行う小笠原さん。市が開催した講座や教室に向き、自身が体験し、学んだことを会員に伝えていきます。また、巨木巡りなど会館の外に出て活動するツアーも企画。「高齢者ばかりなので、無理をしないように心掛けています。皆さんが喜ぶ顔を見ると企画してよかったです達成感があります」と笑顔を見せます。

「これからもみんなで生活に支障のない範囲で体を動かし、おいしいものを食べて、おしゃべりして、自分たちができることを続けていきたいです。あとは、女性ばかりなので、男性も積極的に参加して一緒に楽しんでほしいですね」と今後の活動に思いを馳せます。