

「地域の人々の笑顔が見たい」

はつらつサロン 代表 りきいしむっこ 力石睦子さん



代表の力石さん

◎はつらつサロン◎

開催場所：館集会所
開催日：毎月第3水曜日

立ち上げたばかりのサロンです。皆さんの参加をお待ちしています♡



🕒 立上げのきっかけは？

保健協力員になって、保健協力員として何かやらないといけないという思いがありました。

ある日、館の集会所でいきいき教室をやったとき、湯っこの会（市の事業）もなくなっていたので、月に1回でもみんなでお話しする機会があったらいいなと思ったのがきっかけでした。このことをハートランドの高田さんに相談したところ、サロンを始めるなら社協の助成がまだ間に合うということを知り、とりあえず大まかなことだけを決めてサロン助成の申込みをしました。

サロンをやると決めてから立ち上げるまでの期間も短かったので、かなり見切り発車で始めた感じでした（笑）。

🕒 立上げの準備は？

何もないですけど（笑）・・・「サロンをやりたい！」ということを知ったとき「おらんどは先立ちはできないけど、行くことはできる」と言われたので、地域の方に後押しされるかたちで進みました。助成の書類作成は毎日パソコンを使っていたのであまり苦にはならなかったです。サロンの内容も計画しましたが、モノづくりは参加者から「難しい」という意見もあり、今は参加している方と自由にやりたいことをやっています（笑）。

地域の方への周知は、滝沢地域の中でも保健協力員がいない町内もあるので、自分の町内だけでなく、近隣の町内会長のところにも行ってサロン開催のチラシを配布しました。



在宅介護支援センターハートランド、西南地域包括支援センターの方と一緒に立上げの打ち合わせを行いました。



ゲームは楽しー！



苦手なモノづくりにもチャレンジ！

🕒 はじめてみてどうでしたか？

まだ始めたばかりですけど、もう少し参加者を増やして、お話をしたり、ゲームをしたり、ぎゃーぎゃーって賑やかな場所にしたいです。毎回お知らせをして開催してましたが、慣れてきたかなと思って、1回お知らせを出さずに準備していたら、1人しか集まらない時があって（笑）、お知らせは毎回しなければならないと思いました。ゲームでも、どういう風にしたら楽しくできるかなあと思って、介護をしている人たちが施設でやっているゲームをネットで調べたり、出来るだけ手を使ってできるゲームを考えています。

🕒 理想は高く！

地域の老若男女が集まってくれる居場所になればいいなという思いがありましたが、地域には高齢の方や若い人が集まることもない。将来のゴールは地域の廃校の体育館で年に1回でも運動会みたいなものができたらいいなと思っています。理想は高いんです！（笑）



市内に沢山ある集いの場はどうやって立ち上がったのか。集いの場の代表者へ立上げのきっかけや思いを聞いてみました。



会長の松橋さん

「みんなで作る助け合いの場」

後野シニアクラブ 会長 まつはしやすあき 松橋泰彰さん

○後野シニアクラブ○

開催場所：後野集会所
開催日：偶数月の第3日曜日

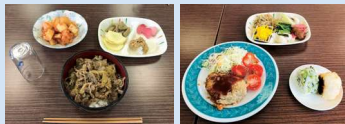
料理教室やレクリエーションなどみんなで楽しくやっています。後野町内会の方は気軽にご参加ください。



🔄 立上げのきっかけは？

私が何か集まる機会を作ろうと言ったときに、年金が入る偶数月に食事会・料理教室をやろうと言ったのが始まりです。町内に高齢者が多くなってきたので、みんなで楽しく長生きするために集まれる場所や機会を作っていこうと思って立ち上げました。

高齢になってくると、一人暮らしの方も多くなって来るだろうし、みんなで色々助け合っていくことが大事だと思います。



会員が心をこめて作る料理はどれも絶品です！

🔄 はじめてみてどうでしたか？

シニアクラブを始めて良かったことは、活動始める前は隣近所の付き合いがなかったのですが、活動を始めてから、今まであまり話すことがなかった人達と和やかに話をするようになって、歩いていて会うと声をかけるようになりました。最初はあまり声掛けもしなかったんですよ。犬の散歩をしても、声をかけ合う人が増えてきて、私はそれが良かったと思います。また、一人でいると人と関わったりストレスを発散する場所がないですが、それを解消するためのいい場所になっていると思います。

🔄 立上げの準備は？

規約を作るために市老連、県老連に行って、色々な資料をいただきながら、他の老人クラブがどのように作っているのか見て勉強させていただきました。町内会のもの（集会所や物品）を使うわけだから、後野町内会の会員であるということを経験にしました。あと、一人でやるわけではないので、町内会員の中でやる気のある方達の力を借りて立ち上げました。

役員を決めるにあたっては、私(松橋会長)が皆さんに声をかけて選ばせていただきました。ただ指名したのではなく、皆さんの意見を聞きながら皆でやっという感じで決めました。



立上げ時から続けている料理教室。毎回楽しみにしています。

※コロナウイルスが収まっている時期の写真です。

🔄 集いの場をはじめたい方へ

自分一人ではなく、みんなが周りにいて、手を携えて、これから協力していくんだということをぜひ知ってほしい、そのための集まりです。うちのシニアクラブには料理が得意な方がいて、料理教室をよくやっていますが、得意分野を持っている人達が集まれば、もう集いの場は出来ます。料理が苦手な人は集会所の掃除をする等、それぞれが出来ることをやっています。一人一人の力は弱いけど、みんなで集まれば色々なことが出来ますよ。

潜入先 西十一番町和交会



会長の新谷秀美さん

現在の会員は52名。歌や踊りが好きな人の集まりです。体操やスカットボールで体を動かし、会館周辺や町内の川沿いの美化活動もしています。事務局はじめ皆さん協力的で、まとまりのある会です。

○西十一番町和交会○

開催場所 和交会館
開催日 毎月1・3木曜日

「主にスカットボールをしてみんなでワイワイと楽しんでいます。新規会員募集中!!」



スカットボール大会に潜入開始!

前日 ① 買い出し・準備



明日のスカットボール大会は景品つき!人数分を購入です。



会場設営も事務局で行います。

当日

① 8:40 開館



玄関掃除をして、皆さんをお出迎え。



「おはようございま〜す」「今日もよろしくね〜」



体調もバッチリ!

② 9:00 ラジオ体操と歌体操



怪我をしないよう、しっかりと。ズンドコ節でヤル気も上がります。

③ 9:25 スカットボール大会開始



手分けして準備します。



「入るかな?」



「5点!」「やったー!」

④ 10:45 後片付け



掃除機をかけて次もきれいに使しましょう。

⑤ 11:15 終了・帰宅



「楽しかった」「またね」



「鍵、確認」お疲れ様でした。



生活支援コーディネーターが集いの場に潜入取材しました。実際の集いの場はどのようなカタチで開催されているのでしょうか。

潜入先 ② このゆびと〜まれ



代表の沢目照さん

○世話人のメンバー○

地域の人とより深く関わられるし、代表が個々に仕事を任せてくれて、自分のできることを楽しみながらやっているの、大変だとは思いません。

世話人が一致団結して、それぞれが無理のない範囲でできること、得意なこと活躍しています。これからも参加者が笑って過ごせる場所を作っていきたいです。

○このゆびと〜まれ○

開催場所 東ふれあい会館

開催日 毎月最終金曜日

※内容により変更あり



ビッグイベントお楽しみ会に潜入開始!

数日前 ① 買い出し・打合せ



イベントの作戦会議！
楽しんでもらえる企画を話し合います。



予算内での買い物は頭をフル回転！認知症予防になります！

前日 ② 会場準備



準備もワイワイ賑やか。明日が楽しみ！

当日

③ 10:30 開館



本番に向けての最終準備です。

④ 13:00 お出迎え・受付



消毒シュッシュ。楽しんでってね〜

⑤ 13:30 お楽しみ会開始



世話人のあいさつ。

サンタも登場！



ゆびっこ劇団による
劇「ふるさと」。

参加者全員で盆踊り。

⑥ 15:15 後片付け



片付けも終わり一休み。
今年も楽しみました！



会館の日誌を書いて
全て完了です！