

安心のまちづくりのために

第55回

高齢者の暮らしを考える

インタビュー

地域で取り組む元気づくり 集いの場 わいわいサロン稲木

地域で高齢者が気楽に集まれる機会が増えています。運動・認知症予防・地域の方との交流など幅広い意味で介護予防を目的とする集いの場。今回はそんな集いの場である「わいわいサロン稲木」へお伺いしました。



リーダー 今西さん

わいわいサロン稲木の活動について教えてください。

月1回、2時間程度の活動を行なっています。毎回、介護予防のための運動や、参加メンバーの趣味の紹介を必ず行ない、それ以外に地域包括支援センターの職員の講話などがあります。

民生委員として活動していた際、市役所や地域包括支援センターの職員から声をかけてもらい、3年半前にこのサロンを始めました。開催の案内をすると60人ほどの方から参加したいというお返事をいただきました。大勢の人が集まれる、誰でも参加できるサロンを目指しました。誰しもが注目されたり、何か目的があるとやりがいにもつながったり、各

々がいきいきと役割を持って参加していると感じています。

このわいわいサロン稲木は、男性にもたくさん参加していただいております。準備や片づけを手伝ってくれます。これは私たちの自慢ですね。「家にいると喋ることがないけど、ここに来ると話ができるので良い」ととても喜ばれています。

一人暮らしの方も多いこの地域で楽しく運動をし、一人一人が役割を持って皆と交流することによって、閉じこもり予防にもなっていると感じています。大事な役割を持つ活動ですので、これからの無理のない範囲で継続し、本来の趣旨である元気な高齢者づくりにつながりたいと思います。



参加者の声

● 介護予防について取り組もうという意識が高くなり3年前から通っています。みんなと活動できるのは楽しいですよ。

● 本場に男性の参加人数が多いと思います。もともと交流があった方でも、より話すことができるようになりました。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

