



輪投げで汗を流す



お茶を飲みながら世間話



音楽に合わせて体を動かす



地域のふれあいの場

コミュニティサロンは、介護予防、健康増進及び参加者間の親睦などを目的とした地域のかたがたとのふれあいの場です。7月1日現在、行政区ごとに北地区で5か所、東地区で3か所、南地区で1か所、西地区で2か所の11か所で活動しています。参加者は、主に65歳以上のかたですが、年齢制限はありません。90歳を超えるかたも参加しています。参加人数は10人から30人までで、開催地域の規模やその時々の内容によってさまざまです。自宅から比較的近い集会所などで開催されており、参加者は徒歩や自転車で通っています。足の不自由なかたや集会場から遠いかたに対しては、参加者同士で送迎している地域もあります。開催頻度は月1回、時間は1時間半程度であり、参加者が参加しやすいようにおおむね開催日が決まっています。内容は参加者全員で体操をしたり、歌を歌ったり、最後は茶話会でおしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。時期によってはお花見などの

外出行事を行っています。

サロンの支援体制

コミュニティサロンには参加者の一員として、数人の世話人がいます。世話人は会場の準備をしたり、お茶入れをしたりとその活動を支える影の立役者になっています。世話人は年齢要件や資格要件はなく中には80歳以上のかたもおり、参加者の支援をしながら自らも楽しんでいる様子が見られます。また、地域包括支援センター、社会福祉協議会、ミモザ荘在宅介護支援センターの3つの機関の職員が各サロンに向いて、認知症予防などの介護予防に関する講話をしたり、ラジオ体操などの簡単にできる体操を指導したりしています。特に好評なのが社会福祉協議会に登録している芸能ボランティアの出張サービスです。お祭りなどでなければ見ることのできない伝統芸能を地元の会場で目の前で見るすることができます。それが特徴です。

サロンの今後

コミュニティサロンは、現在町内11か所で活動している

ますが、行政区再編を踏まえると、行政区に1か所だけでなく、行政区の集会場単位で開催されることが望ましいと町は考えています。

その理由は、高齢になり、交通手段や移動手段が限られてくると外出の機会も減ってきます。外出の機会の減少は心身機能の低下をもたらし、健康状態の悪化や要介護状態につながってきます。いつまでも健康を維持し、ご自身や仲間の、さらには地域の健康寿命をのばしていくにはコミュニティサロンの活動は

有効であると考えられます。

もし、あなたがお住まいの地域にコミュニティサロンがあれば、ぜひ一度、足を運んでみてください。初めてのかたでも大歓迎です。また、コミュニティサロンがない地域では、地域の健康づくりのためにコミュニティサロンの立ち上げを検討してください。町も積極的にバックアップします。コミュニティサロン活動で町全体の健康づくりを進めましょう。

問合せ 介護高齢係
☎内線324

利用者の声



さいとうしげお 齊藤茂雄さん
大字大高嶋

コミュニティサロンが始まったときから参加しています。コミュニティサロンの楽しいところはみんなで輪投げなどをしたり、お茶を飲んで話をしたりするところが多いので開催日を楽しみにしています。南部公民館で実施していますので、気になるかたはぜひ一度遊びにきてください。

近くの集会所でコミュニティサロンが開かれていますので利用しやすいです。音楽に合わせて体を動かすことが楽しいです。体を動かすと言っても椅子に座ったままです。それに、たくさんの人と一緒にお茶を飲んで世間話などをして気分転換できることがいいところだと思います。



かわのへきよ子代子さん
大字岩田

コミュニティサロンのご紹介



のびのびサロン

開催日 第3木曜日
場所 除川会館

西岡活き生きサロン

開催日 第3火曜日
場所 西岡公民館

3区コミュニティサロン

開催日 不定期
場所 西岡新田区民会館

大曲いきいきサロン

開催日 第3金曜日
場所 大曲住民センター

大荷場コミュニティサロン

開催日 毎月25日
場所 大荷場住民センター

いきいきサロン

開催日 第3水曜日
場所 共盛コミュニティサロン

11区コミュニティサロン

開催日 第3日曜日
場所 通住民センター

15区ふれあいサロン

開催日 第3火曜日
場所 南部公民館

24区ラッキーサロン

開催日 毎月7日
場所 原宿区民会館

岩田遊楽会

開催日 毎月15日
場所 岩田区民会館

泉野コミュニティサロン

開催日 第1・3土曜日
場所 32区集会所

※開催日は変更になる場合がございます。

問合せ
○地域支援包括センター
☎82111111

○社会福祉協議会
☎82139000

○ミモザ荘在宅介護支援センター
☎7712500