

いきいきとした生活への第一歩！

身近なサロンに **行**ってみよう

市では、地域の人たちの生きがいのある生活や自立生活の支援を目的に、いきがいサロン事業と街なかふれあいサロン事業に取り組んでいます。それぞれのサロンは、市民の皆さんで運営し、高齢者の健康増進事業や生きがい支援事業、子どもたちとの交流事業など、集いの場として活躍しています。

今月は、市内で活動している5つのサロンの紹介とサロン利用者やスタッフの声をお届けします。この機会にサロンに行ってみませんか？

問合せ／長寿応援課 ☎048(473)1395

いきがいサロン事業

～小学校の空き教室を有効活用～

市内在住の60歳以上の人を対象に小学校の空き教室を活用して活動しています。高齢者間の連携やコミュニケーションを深め、高齢者の社会参加を促し、生きがいのある生活を支援するとともに、児童との交流を図ることを目的としています。

- ① ふれあいサロン(宗岡小学校内)
- ② いきいきサロン(志木第二小学校内)

街なかふれあいサロン事業

～地域の空き店舗を有効活用～

市内在住の人を対象に空き店舗を活用して活動しています。主に、高齢者に対する社会的孤立感の解消や自立生活の支援を図ることを目的としています。

- ③ ふれあいサロン あざみ(中宗岡1-19-27-101)
- ④ スペース・わ(館2-7-3(ペあもーる内))
- ⑤ いろは元気サロンカフェ(本町1-6-3)



いきがいサロン事業

※イベントについて詳しくは、各サロンにお問い合わせください。

ふれあいサロン

宗岡小学校の空き教室を有効活用した、三世代交流館内で活動しているサロンです。

サロンのイベントとしては珍しい写経をはじめ、脳トレ、志木かるた、民謡などを行っているほか、運動会や持久走大会、七夕祭りなどの小学校が実施するイベントに協力し、先生や子どもたちとの絆も深めています。



▲写経の様子

令和5年度にリニューアルオープン

新型コロナウイルス感染症の影響により、ふれあいサロンは令和2年3月から令和5年4月まで休館していました。運営の再開にあたっては、これまで貢献されてきたスタッフの皆さんが勇退し、新たなスタッフが一致団結してサロンの運営に取り組んでいます。



開所日 月～土曜日(木曜日を除く) 9時～16時
対象 市内在住の60歳以上
場所 宗岡小学校内(中宗岡3-1-1)
問合せ ☎070(3363)0329

いきいきサロン

志木第二小学校の空き教室を有効活用した、教育福祉ふれあい館内で活動しているサロンです。

いきいきサロンは、ほかのサロンと比べて男性の利用者が多く、囲碁や将棋、ダーツなどのイベントでは、男女ともに盛り上がっています。また、志木第二小学校のたんぽぽ学級に通う児童と定期的に交流を図るなど、教育の現場でも活躍しています。



▲ダーツの様子

イベント盛りだくさん！

さまざまなイベントを実施しているいきいきサロンの中でも、歌声サロンは特に人気があり、おすすめのイベントです。

また、手先を細かく動かすことから介護予防にとっても有効だといわれている手芸も毎回多くの方が参加しています。



開所日 火～土曜日(木曜日を除く) 9時～16時
対象 市内在住の60歳以上
場所 志木第二小学校内(館1-2-1)
問合せ ☎080(9393)1611

街なかふれあいサロン事業

※イベントについて詳しくは、各サロンにお問い合わせください。

ふれあいサロン あざみ

中宗岡1丁目の空き店舗を有効活用したサロンで、見守りや声かけをはじめとする福祉活動に加え、近くにある保育園の園児との交流や高齢者あんしん相談センターせせらぎと連携して高齢者の安心の確保に努めています。

四季折々のイベントを実施

利用者の皆さんに楽しんでもらうために、お花見会や七夕会、柿の実取り、クリスマス会など四季折々のイベントを実施しています。また、週1回、高齢者あんしん相談センターの職員による介護などに関する相談も受け付けており、皆さんの悩みの解決の場となっています。

開所日 月～土曜日(水曜日を除く) 10時～12時

場所 中宗岡1-19-27-101 **利用料** 100円

問合せ ☎048(471)7760



▲歌声サロンの様子



▲会話を楽しむ利用者とスタッフ



スペース・わ

平成22年に「高齢者のゆるやかなたまり場」として開設し、おしゃべりを通して、人の「輪」、会話の「話」、和みの「和」の形成を目的に取り組んでいます。ほかのサロンとは異なり、日ごとのイベントは実施せず、利用者の話を聞くことに専念しています。

傾聴を主としたサロン

スタッフ全員が傾聴に関する研修を受講しています。研修を通してスタッフとしての心構えや注意点などを学び、利用者が安心して話ができる環境を整えています。

夏のお祭りなど地域のイベントにも参加し、地域の高齢者の憩いの場として定着しています。

開所日 月～土曜日(木曜日を除く) 13時～14時30分、15時～16時30分

場所 館2-7-3(ペアもーる内) **利用料** 100円

問合せ ☎048(487)3771

いろは元気サロンカフェ

平成27年に「本町地区の高齢者の新たな拠点」として開設し、ふれあいを通して、地域で支えあう環境を創出することを目的としています。また、地域の介護予防のりハビリテーション拠点として、介護が必要にならない心身づくりの補助をしています。

高齢者あんしん相談センターブロンと連携

運動とカフェの時間を分けて実施しており、定期的にマジックショーやウクレレコンサート、南京玉すだれなどのイベントも開催しています。また、高齢者あんしん相談センターブロンと連携して相談会を実施するなど、幅広く活躍しています。

開所日 月～金曜日 9時～12時

場所 本町1-6-3 **利用料** 100円

問合せ ☎048(424)4856



▲お茶を飲みながら談笑する様子



サロン利用者の声



寂しさや不安を乗り越えて利用してよかった(館在住・蓮見さん)

妻を病により亡くし、1人になった寂しさを感じているときに、ペアも一層内でスペース・わのスタッフからチラシをもらったことが利用のきっかけです。はじめてサロンに行くときは不安もありましたが、皆さんがていねいに接してくれたので楽しく過ごせました。また、仲の良い友人ができたことが一番嬉しいですね。今ではその友人といっしょに、ほぼ毎日サロンに遊びに来ています。

サロンに行くことが長寿の秘訣(柏町在住・高野さん)

今年で94歳になりますが、定期的にサロンに通っています。今日も自宅から10分歩いてサロンに来ました。昔から人といっしょにすることが好きなので、私にとってサロンはとても居心地がよい場所です。子どもの頃から手芸が趣味で、月に1回開催される手芸教室(手作りサロン)に欠かさず参加しています。皆さん優しく接してくれるので、安心して楽しんでいます。



健康維持を目的に夫婦で楽しく利用しています(幸町在住・千葉さん)

地域とのつながりも深められると友人に紹介してもらい、夫婦でサロンに通うようになりました。健康維持のため、ダーツや健康麻雀に参加しています。サロンを通してできた友人関係は、いざ災害などが発生した際の助け合いにつながると思っているため、たくさんの人たちと関わっている現状に満足しています。



～win-winになれる雰囲気づくりを～

平成24年からいきいきサロンのスタッフとして活動をはじめた会長の武村さん。今年で創設から25年目を迎える伝統あるサロンとなったいきいきサロンの活動において、意識していることなどを伺いました。

スタッフになったきっかけは

幅広い年代と関わるサロン活動にやりがいと生きがいを感じたことがスタッフになったきっかけです。当時の思いは今も全く変わらなく、楽しそうに笑顔で活動している利用者を見ることが何よりも幸せです。

双方にとって楽しさがなければ続かない

何かを続けるにあたっては「楽しさ」が必要だと思っています。スタッフとしての活動が苦痛となれば継続はできないし、サロンの居心地が良くなければ利用者も継続しないでしょう。私たちは、その両者にとってアットホーム、いわゆるwin-winになれる環境を目指し、楽しさを追及して活動しています。

誰でも楽しめるイベントを準備

サロンでは、月1回開催するスタッフ定例会で、利用者の皆さんが楽しめるイベントを決めています。定例会ではさまざまな意見が挙げられますが、最終的に「参加者が楽しむことができる企画になっているか」を決め手としています。

昔の遊び場を提供

新型コロナウイルス感染症の影響から現在は中止となっていますが、休み時間を活用した児童との交流もいきいきサロンの大きな特徴で、学校側と調整し7月頃に再開を考えているところです。

主な交流内容は「昔の遊び」を楽しんでもらうことです。雨が降り校庭が使えない休み時間には、お手玉やけん玉、おはじきなどを楽しむためにサロンに来る子どもが大勢います。私たちスタッフは遊びに来た子どもたちに対して、優しく遊び方を教えてあげたり、上手にできたときなどは思いっきり褒めるようにしています。

私たちが子どもの頃に楽しんでいた遊びを、今の子どもたちが笑顔で楽しんでいる様子を見ると、スタッフも嬉しくなります。



いきいきサロン会長 武村さん