

## こんにちは

### 保健師です

(文 寺井彩奈保健師)

今回は先月号でお話した「地域包括ケアシステム」の中で、元気で自立した生活を続けるための活動、「サロン活動」についてお話をします。

地域の豊かな人間関係、お互いに支え助け合な地域活動として、サロンが注目されています。

### サロン活動とは

地域の拠点に住民同士が協働で企画し内容を決め、ともに運営していく仲間作りの活動のことです。こう読むと堅く受け取ってしまうと思いますが、ご近所さん同士で「仲間作り」でいきましょうというものです。

また内容も「こうしなけ

### サロンの効果

サロンには大きくわけて4つの効果があります。(表参照)

「そこに行けば誰かがいる」「誰かと話ができる」「そのために外出する気持ちになります。」

この記事に関する問合せ  
安平町地域包括支援センター  
☎(25)45555

☎(29)7072

ればならない」と決められたものではなく、自分たちでやりやすい内容を考え、自由に作り上げていきます。例えば昔地域で自然に

あつたであろうお茶飲み会を発展させた形など展開方法は様々です。安平町でも今後高齢者の増加が見込まれ、介護が必要な方がより増えることが予測されます。介護が必要な状態への移行を予防し元気な暮らし続けるためにから活動を広げていくことが必要になります。

既に趣味の活動や老人クラブ、様々な会に参加されている方も多いと思いますが、それも含めて大切な参加・活動の場です。

また、活動を始めてみたけれど、運営方法や活動場所、補助金について相談したい、活動内容や簡単な体操を知りたい、健康相談をしたいなどもお待ちしています。

町内でも既にふれあいやお茶飲みをメインにした会や運動サークルなどそれぞれ独自の活動を続けているものがあります。

自分の住む地域で行われている活動について詳しく知りたい・興味がある方は、お気軽に地域包括支援センターや社会福祉協議会にお声がけください。

### 安平町のサロン活動は

#### ☆仲間作り

サロンの参加者は単なるお客様ではなく、構成する一員であり、全員が地域の仲間です。色々な人と話し相談し出会いことで、仲間作りの場となり、日常生活での支え合いの輪が広がります。

#### ☆閉じこもり防止

高齢になるにつれ気力や体力低下が起り閉じこもりがちです。歩いて出かけられ楽しむことで生活リズムが整い、体力維持にも繋がります。

#### ☆生きがい作り・社会参加

自分でできることは自分でやることが基本です。さらにそれぞれの趣味や特技を生かすことで意欲が高まります。

#### ☆地域の福祉力の向上

多くの方が触れ合うことが増え、地域での顔が繋がることで地域の力が高まります。



▼青葉町内会ふれあいサロン（青葉地区）



▼ほっこりサロン（あけぼの地区）

表：サロンの効果