

せっしゅうばし

雪舟橋ふれあいサロン 【益田市】

■活動の概要■

サロン活動を通じた健康で安心して暮らせるまちづくり

■活動の内容■

- ・高齢者の集いの場づくりに浸透しつつあったグラウンドゴルフを中心として発足しました。
- ・雪舟橋自治会館と乙吉公園を活動拠点として、毎週木曜日午前中活動しています。
- ・100歳体操、健康講話、グラウンドゴルフなど、日々の健康・体づくり
に力を注いでいます。
- ・参加者に地域の変わり事や訪問詐欺等の情報提供を行い、安心安全な地域生活が送れる一助になっています。
- ・地域行事や季節行事も取り入れ、地域の子どもも参加しやすいプログラムを取り入れ、世代間の交流が図られる場にもなっています。
- ・今後も、地域で健康で安心して暮らせることを目的に活動を継続していきます。

■活動の様子■



100歳体操



自治会内の小学生との交流を図る
グラウンドゴルフ



乙吉公園花壇の花植え



認知症についての学習会

団体名 <small>(よみがな)</small>	雪舟橋ふれあいサロン(せつしゅうばし ふれあいさろん)
代表者 <small>(よみがな)</small>	山下明子(やました あきこ)
団体の種類 構成員数等	<input type="checkbox"/> 1 自治会・町内会等(世帯数) <input checked="" type="checkbox"/> 2 ボランティア団体、NPO等(構成員数) (団体の名称:雪舟橋「ふれあいサロン」)
活動の概要	<p>益田市乙吉町雪舟橋自治会は、現在288世帯で人口603人(平成29年8月末現在)、65歳以上の高齢者が人口の16.7%(101人)で市内では若い世代が多い地区ですが、近年一人暮らし高齢者や高齢者世帯が増えています。</p> <p>そのような状況の中、高齢者の集いの場づくりに当時浸透しつつあったグランドゴルフを中心として、雪舟橋「ふれあいサロン」を自治会福祉部の取り組みとして平成12年11月に発足しました。当事者と地域住民が協働して企画運営し、孤独感の解消、健康の維持、また地域での絆を深めることで、地域で健康で安心して暮らせるようになることを目的に活動しています。活動費は、参加者負担金の他、自治会、市社協からの助成で賄っています。</p> <p>活動は毎週木曜日 午前8時30分～11時30分の開催で、平均して12～13人が参加しており、今年度で17年目を迎えています(別紙平成28年度活動報告参照)。</p> <p>雪舟橋自治会館と乙吉公園を活動拠点として、100歳体操、健康講話やグランドゴルフなど、日々の健康・体力づくりに力を注いでいます。また、引きこもりがちな一人暮らし高齢者の外出の場としての居場所づくり、地域の変わり事や訪問詐欺等の情報提供をすることによって安心安全な地域生活の一助になっています。地域行事や季節行事も取り入れ、地域の子も達が参加しやすく、お互いの交流が持てるようにプログラムには子ども向けも入れ、世代を超えて多くの人と交流を深める場にもなっています。</p> <p>参加者からは、“サロンに参加することにより生活にリズムが出来、元気をもらっているのでは是非続けて欲しい”“地域との絆が深まったことが一番良かった”といった声があがっています。</p> <p>平成27年度には行政の一般介護予防事業のモデル指定を受けて100歳体操を行いました。内容として平成28年1月～3月の3ヶ月間に毎週1回100歳体操を実施し、開始前と後でサロン参加者に筋力向上等の良い変化がありました。自宅での運動はなかなか続かない面があり、集まって行うことで仲間ができることが継続に繋がっています。また、運動といった内容が男性参加者の増加にも繋がっています。モデル指定終了後も継続したいとの意向があり現在も毎週1回続けています。更に、サロンでの100歳体操の雰囲気がいよことから隣の自治会からも参加する人が出てきています。</p> <p>平成28年11月に益田保健所、市、市社協が協働し開催した「介護予防研修会並びにふれあいいきいきサロン交流会」でサロン世話人の山下明子さんが活動発表をしており、他のサロンの参考となる活動をされています。</p> <p>参加者、世話人の高齢化により活動の後継者の育成が課題としてあるとのことですが、毎週開催しているサロンは益田市内に約80ヶ所あるサロンの中で数ヶ所しかなく貴重なサロンです。</p>

■活動地域

