

## 取組の概要

「日中は一人だから寂しい」という地域の高齢者の声を受け、集まれる場を作れないかとの思いからサロン立ち上げに至る。地域の高齢者が食事等を通して交流を図り、人とのつながりを切らさず、前向きになれるよう健康づくりと生きがいづくりを目標に活動を継続している。

## グループについて

人数：20名(スタッフ3名、参加者17名程度)  
年齢層：60～90歳  
活動年数：17年(月1回)

## 取組の詳細

月1回の開催に係る案内文を毎回手作りし、各戸へ配布し参加を促している。

### ○会食

・地元の野菜を持ち寄り調理。互いの近況などを話しながら食べることが、心の健康づくりにも繋がる。

### ○健康づくり（ウォーキング・口の中の健康）

・地区の中をボランティアとともにウォーキング。途中休みながら体調にも配慮。  
・町保健師等と連携した健康づくりの取り組みを意識しながら企画。

### ○生きがいづくり

・集会所を拠点とし、図書館へ出かけ時に外出の企画を交えるなど、企画の工夫により高齢者の活動の広がりを意識。

・警察官による振り込め詐欺の出前講座等の学習会も熱心に行っている。

・集まって話をすることを楽しみに継続した参加になっている。

※コロナ禍においては、町内の感染拡大状態に応じて集合形式の活動を訪問に切り替えて活動継続。



## <主体性>

地域の高齢者の日中の居場所を作りたいとの思いから、サロンの立ち上げに至る。活動内容についてサロン参加者と話し合い、また、活動する中で出来たパイプを大切に、各関係機関と連携しながら自主的に活動の企画・運営を行っている。

## <独自性>

中には足腰の調子が悪い人もおり、男性陣が車で送迎を行うなどサロンへの参加をうながしている。地区の高齢者への声掛けを熱心にしており、参加率も高い。他地域のボランティアとの交流、町保健師等と連携した健康づくりの取り組み、地区外への外出等、積極的に活動を広げた健康づくり活動・生きがいづくり活動を行っている。

## <地域貢献度>

子供会との交流等、地区の中での様々な活動に溶け込み、地域に浸透していると言える。70歳以上のほとんどの高齢者がサロンに継続して参加している。歩いて通るところに集会所があり、出かけることが介護予防につながっている。サロンでの繋がりが、地域での繋がりに結び付いており、地域のなかでの見守り機能を果たしている。

## <将来性>

地区に根付いた活動であり、サロンへの参加を楽しみにしている高齢者も多い。定年退職後の世代にも声をかけ共に活動する等、次の担い手の育成も意識されており、今後も会の継続が期待される。

## PR ポイント

○地域の高齢者への声掛けや見守り活動、地区の子供会や老人会との活動等、地区の活性化や住民同士のつながりを大切にした活動を長年しており、活動が地域に浸透している。

○参加者それぞれが自分の得意なことを活動の中で活かして積極的に運営を手伝っていることが、世話役の負担軽減にも繋がり、また自分なりの役割を獲得することで、生きがいづくりにも繋がっていると考えられる。