

## 取組の概要

いつまでも元気で住み慣れた地域で、自立した生活が送れるように自分の健康は自分で、地域ぐるみの介護予防活動を毎月1回（年12回）行うことにより、「自分の健康は自分で守ろう」という意識を一人ひとりが高める。

## グループについて

人数：12名  
年齢層：60～90歳代  
活動年数：15年4か月

## 取組の詳細

- 月1回集合形式での活動を行っており、季節にも合わせながら下記のような活動を行っている。
- 地区担当保健師による健康指導、介護予防教室：保健師による血圧測定その他、各自が健康面の気になることを相談する場にもなっている。講話の後はみんなで隠岐の風体操をして、体を動かしている。
  - 季節の催し
  - 集団検診：集団検診への受診をサロンのイベントとして位置付けている。会員同士で車に乗りあって会場まで出かけており、みんなで出かけることを楽しみにされている方もおられる。
  - 外部講師を呼んでの講話等
  - 会食：食事を一緒にとることを楽しみにしている。最近は仕出し弁当を頼むことが多いが、みそ汁は自家製の味噌を使いながらサロンの中で作っている。
  - 幼稚園児との交流会（双葉保育園）：手遊びや園児による太鼓の演奏披露など。コロナ以降は保育園側の感染対策もあり、交流会は中止となっている。
- ※コロナ禍においても集まる機会を大切に、当初から感染対策を行い、休止することなく活動している。



## <主体性>

住民主体での実施に向けた話し合いを重ね、組織づくり、計画づくり等実施体制を整え、活動を開始した。  
4月には総会を実施し、会員みんなで話し合いながら1年間の活動内容を決定している。

## <独自性>

外部講師による講話や集団検診への参加等、健康に関する内容が多く、自身の健康に目を向ける機会となっている。町役場や社会福祉協議会などと連携を取り、サロン活動の充実を図っている。企画内容によっては会員外の高齢者や60代の若手にも参加の声かけをし、幅広く参加できるようにしている。

## <地域貢献度>

物忘れがひどくなってきたような人など、様子の気になる人をサロン活動に誘うなどして地域で気になる人を見守る活動となっている。サロンの参加者が毎月の活動を楽しみにしており、定期的な通いの場となっている。

## <将来性>

地域の婦人会にも参加を呼びかける等、メンバーの募集も積極的に行っており、最近も3名メンバーが増えた。60歳代の若手も加入し、今後も継続した活動を期待できる。

## PR ポイント

- 状況に合わせて取組の内容を変え、無理なく楽しみながら活動できていることが、長年にわたる活動の継続に繋がっている。
- サロンのメンバー同士はもちろんのこと、地区住民や外部講師、子どもたち等様々な人と積極的につながり、人とつながることを楽しまれているところも、犬来ふれあいサロンともだちの魅力の1つである。