

# がんばる地域の取組み紹介



## 自治公民館の集いの場でのサロン活動



団体名	佐土原町、西春田ふれあいクラブ
住所	宮崎市佐土原町上田島 3987 西春田地区学習等供用施設
連絡先	介護保険課 介護予防係
参考情報	会員10名(女性)

### きっかけは

H27年から佐土原町西春田地区の高齢者クラブ「ふれあいクラブ」の方が中心となり地区の方が自由に集まれる居場所づくりとして、毎週月曜日に自主サロンを開催しています。

ふれあいサロンでは、指先を使い介護予防にもなる巾着袋などの物づくりや歌唱やハンドベル演奏などを行っていますが、体も動かした方が良いとの意見が多くあり、H29年に自治会から卓球台を購入してもらい、8月から毎週水曜日に卓球も始めるようになりました。

### 活動状況 シニア世代がゆっくり自由に過ごせます！

<唱歌・演奏>



<物づくり・楽しくお喋り>



<卓球>



■ 毎週、月曜日と水曜日の13時～15時まで開放しています。

■ 唱歌、ハンドベル演奏、もの作り、卓球を行っています。

※毎年自治会行事で実施している「ふれあいクラブ」と小学生とのクリスマス交流会で、三世代交流のためのハンドベル演奏やツリー飾り作りをしています。

※年1回、宮崎生協病院から職員に来てもらい、介護予防と健康維持のため骨密度の測定をしてもらっています。

### 取組みの始め方 メンバーが無理なく出来ることをする！

①活動の立上げに向け地域の有志に相談。

②地域の中から、活動に賛同してくださる方の協力を得る。

※同じ事ばかりすると飽きるので、同じ内容にならないように気を配っています。

※代表者に無理がいかないように、皆で役割分担して楽しんでやっています。

### インタビュー

#### 西春田ふれあいサロン 代表 渡邊彰子さん

家に引きこもって一人ぼっちで頑張るより、みんなで集まると気持ちが高ぶるので、デイサービスに行っている人も、デイが無い日はサロンに来るのを楽しみにしています。3ヶ月入院していた人も、退院後はすぐに参加されました。

