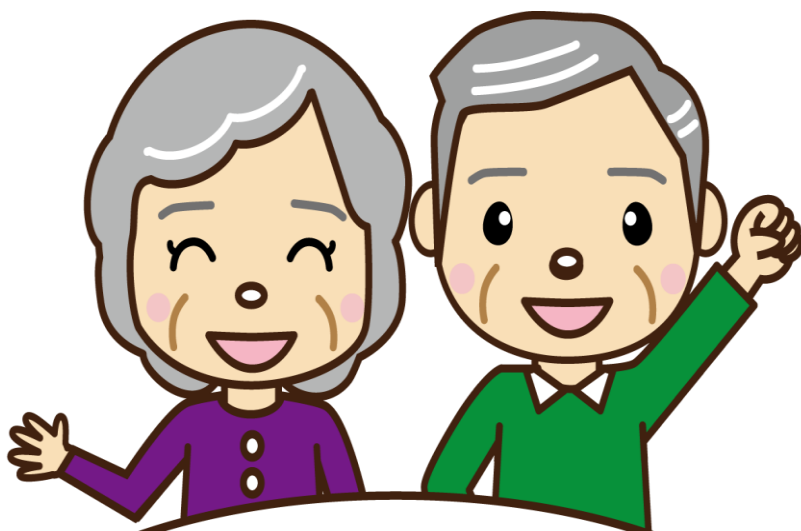




応急手当の勉強



ボールで運動

いきいきサロン



ゲームをして和気あいあい



民話語りを聞く



問い合わせ 菰野町社会福祉協議会

電話番号 059-394-1294

担当: 秋山・佐々木(地域福祉係)



ふれあい・いきいきサロンってなに？



楽しく！

気軽に！

無理なく！

高齢者がいきいきと暮らすための地域の活動の場として「ふれあい・いきいきサロン」事業を開催しています。高齢者の集い・通いの場であるサロンは、地域住民が主体となって運営・参加を行い、高齢者であればだれでも参加できる地域交流の場です。

☆ いきいきサロンの特徴

つどい： ご近所の方やお隣さん、お友達と楽しく気軽に無理なく参加でき仲間と集まりをもっと

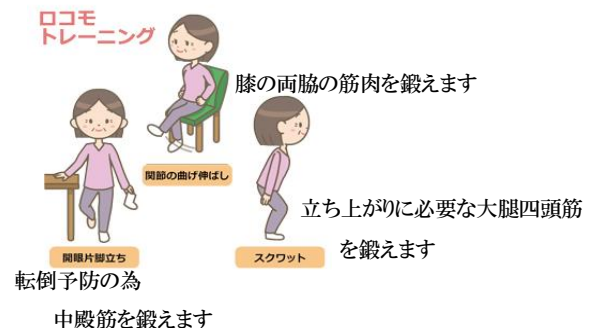
楽しい

楽しむ： 無理なく参加でき、体を動かしたり、大きな声をだしたりできる
ゲームやレクリエーション楽しむ

役に立つ： 役に立つ情報や有意義のある集まり
体操や健康相談など

食べる： みんなで一緒に楽しく食事の機会を持つ
みんなでテーブルを囲めば楽しい

出かける： どこかへ出かけていくことにより
生活の範囲が広がり、気分転換になって楽しみを増やす



地域でみんなといっしょに開いてちょっと参加してみませんか。
社会福祉協議会やボランティアさんが応援させていただきます。



テーブル囲んで
楽しくおしゃべり

道具無しで
筋力トレーニング





いきいきサロン開催日時・会場一覧表



地 区 名	会 場	開 催 日	開 催 時 間
神 明	神明区公会所	4,5,6,7,9,10,11 第 4 水曜日	午前 10 時から
大羽根園	大羽根園自治会公会所	毎月第 1 火、第 3 木曜日	午後 1 時 30 分から
西 菰 野	菰野第一区第一公会所	毎月第 3 金曜日	午後 1 時 30 分から
中 菰 野	菰野第二区民会館	休止	
地 蔵	地蔵公会所	毎月第 2 水曜日	午後 1 時 30 分から
三 区	第三区民栄会館	毎月第 4 水曜日	午後 1 時 30 分から
谷	谷公会所(茶の間)	毎月最終土曜日	午前 10 時から
松 尾	松尾集会所(茶の間)	毎月第 2・4 水曜日	午前 10 時から
川原町	川原町公会所	毎月第 4 金曜日	午後 1 時 30 分から
宿 野	宿野公会所	不定期	
福 村	福村公会所	休止	
神 森	神森集落センター	奇数月第 4 木曜日	午前 10 時から
大強原	大強原公会所	休止	
下 村	下村公会所	毎月第 3 水曜日	午後 1 時 30 分から
川 北	川北公会所	毎月第 3 火曜日	午後 1 時 30 分から
池 底	池底集落センター	偶数月第 2 金曜日	午前 10 時から
吉 沢	吉沢集落センター	毎月第 1 木曜日(4 月は休み)	午前 10 時から
諏 訪	諏訪薬師堂(茶の間)	毎月第 1 土曜日	午前 10 時から
竹 成	竹成公会堂	偶数月第 1 水曜日	午前 9 時 30 分から
永 井	永井公会所	偶数月第 4 木曜日	午前 9 時 30 分から
田 光	田光公会堂	毎月第 1 火曜日	午前 10 時から
杉 谷	杉谷公会所	毎月第 1 火曜日	午後 1 時 30 分から
榊	西榊公会所	毎月第 2 月曜日	午前 10 時から
松 涛 園	松涛園公会所	毎月第 3 金曜日	午前 10 時から
小 島	小島集落センター	毎月第 1・3 金曜日	午後 1 時 30 分から
田口新田	田口新田公会所	毎月第 2 火曜日	午後 1 時 30 分から
田 口	田口公会所	毎月第 4 金曜日	午前 9 時 30 分から
鈴鹿台		休止	
一 本 木	一本木集会所	毎月第 3 火曜日	午前 10 時から
青 葉 台	青葉台公会所	休止	
千 草	千草公会所	毎月第 4 木曜日	午後 1 時 30 分から
音 羽	音羽公会所	毎月第 2 金曜日	午後 1 時 30 分から
潤 田	潤田集落センター	毎月第 3 水曜日	午前 10 時から
三 滝 園	三滝園公会所	毎月第 2 水曜日	午前 10 時から
岡	岡公民館	偶数月第 4 月曜日	午前 10 時から
福 松	福松構造改善センター	毎月 1 日(8,1,2 月休)	午前 10 時 30 分から
奥 郷	奥郷構造改善センター	毎月第 1 月曜日	午前 9 時 20 分から
江 野	江野区公会所	毎月第 2 木曜日	午後 1 時 30 分から

☆サロンができるまで

新たにサロン活動を始めるときの場合は以下の手順で行います。地区の社会福祉協議会が高齢者サロンの立ち上げ・運営に関する相談や支援、活動費用の助成、サロン活動に関する保険の取り扱いを行っています。

1.サロンを運営する仲間を募る

サロンを始めたいと思ったら、まずは地域で一緒に活動する仲間を募りましょう。

2.開催場所、日時を決める

月に1回程度、何曜日の何時から開催するか、費用がかからず、高齢者が気軽に訪れることのできる場所を決めます。

3.サロンの活動内容を決める

サロンで行うプログラムを決めましょう。参加者がお互いに交流できるプログラムがよいでしょう。

4.参加者を募る

地域住民へ呼びかけて参加者を募ります。地域の公民館への掲示や回覧板、近所に声をかけるなどして参加者を募ります。

5.活動の準備

サロンを安全に楽しく運営していくために、地域住民の組織や保険・医療・福祉機関や行政との連携の確認、危険箇所がないかのチェック、衛生管理、プライバシーの保護、高齢者サロン活動者同士の情報交換の機会、保険への加入、備品の準備など、運営上の体勢を整えます。

☆サロンの特徴

サロンは気軽に集え、無理なく楽しく通い続けられ、自由に参加できます。

対象者

サロンは高齢者であればだれでも参加できます。また高齢者に限らず、地域住民が年齢に関係なくだれでも参加できます。

運営

サロンは地域の老人会や民生委員・自治会の役員、ボランティアなどの地域の住民が主体となって運営します。参加者がボランティアで運営に関わることもあります。菰野町社会福祉協議会などの福祉関係機関も支援します。

場所

サロンは地域住民が歩いて気軽に立ち寄れることのできる場所で、地区の公民館や集会所などが主な開催場所となっています。

開催回数

サロンはおおむね月に1回程度、数時間の活動で参加者や運営に負担がなく、継続できる頻度で行われます。参加しなければならないことはなく、自由に参加ができます。

費用

サロンは費用をかけずに楽しむことを基本とし、参加費を募る場合は参加者の負担にならない金額を設定します。

☆サロンの効果

楽しみ、生きがいを見出し、社会参加への意欲が高まります

サロンに参加する高齢者ひとりひとりが主体となって活動をつくりあげていくことで、自分の役割や楽しさ、生きがいを見出し、社会参加の意欲を高めることにつながります。

仲間・居場所をつくり、閉じこもりを防ぎます

サロンは気軽に立ち寄れる場所で、活動を共にする仲間ができることで自宅以外の居場所ができ、閉じこもりを防ぐことができます。仲間同士でお互いのことを気にかけてあうようになることで、見守りの効果もあります。

介護予防、認知症予防になります

サロンに出かけること、サロンの活動で無理なく体を動かすことで、自宅で過ごすよりも身体活動量が増え、介護予防となります。サロンの仲間と会話をすることや笑い合うこと、さまざまなプログラムで脳を使うことで認知症予防になります。

生活にメリハリが生まれます

サロンを「何曜日の何時から」と定期的に開催することで、参加者が外出して人に会うスケジュールを立て、生活にメリハリを生みます。また、参加者は外出することで身だしなみにも気を配るようになります。

自分の健康に関心を持てるようになります

サロンで栄養講話や口腔講話また健康チェックなどによって、自分の健康について関心を持ち、生活で実践することで健康を保てるようになります。

サロンで行う活動

サロンで行う活動は、参加者が自分たちで行いたい活動を考えて内容を決めます。

集まった人たちの興味や関心に合わせて自由にプログラムをつくることができます。

季節感を取り入れることや身体を動かすプログラムを入れると介護予防、認知症予防にもなります。

サロンの活動内容の例

介護保険について(健康福祉課、地域包括)

地域福祉について(社会福祉協議会)

応急手当について(AED の使い方)

健康について(健康福祉課 健康づくり)

栄養について(管理栄養士)

口腔について(歯科衛生士)

自己健康管理 体脂肪測定・体力測定

防災について(防災コーディネーター)

民話語り(真菰の会、こもの菊)

介護予防運動(ストレッチ・道具を使った筋力トレーニング・道具を使わない筋力トレーニング)

DVD 鑑賞

ゲーム各種類

① バッゴー	15 cm角のビーンバッグを、傾斜したボードに向かってアンダー・スローで投げ、得点を競うゲーム
② マグダーツ	通常のダーツと違いマグネットで着くダーツ。
③ 室内ペタンク	2 チームが的に向かってボールを投げて競うゲーム
④ カローリング	カーリングからヒントを得て誕生したスポーツ
⑤ 輪投げ9&Q	ジョイントの仕方でいろいろな組み合わせが楽しめる
⑥ 公式輪投げ	輪を立て横に並べるように投てきして楽しむゲームです
⑦ スカットボール	ボールをスタートラインから打って得点穴にボールを入れる競技
⑧ ディスクゲッター	フライングディスク版「ストラックアウト」
⑨ スナッグゴルフ	初心者でもボールを容易に打つことができ、場所を選ばず安全にプレーできる簡易版ゴルフ
⑩ ネットネットゲーム	・ボールを真上に上げる。ハンドルを2人が両手で持ち、「1, 2, 3」の合図で同時にネットを引っ張り、ボールを飛ばす。 ・ボールを左右に飛ばす。2人でネットを持ったペア3組が並び、1つのボールを左右にスロー&キャッチする。
⑪ ラダーゲッター	ロープでつながれた 2 本のゴム鞆をはしご(ラダー)に向かってアンダーハンドで投げて引っ掛けるというゲーム
⑫ シャッフル&ゴルフ	パターゴルフに似たゲームです。SG ボールとは 32 面体で出来ていてどこに転がっていか分からないので楽しいゲームです。
⑬ タスポニーゲーム	スポンジボールを手で打って楽しむニュースポーツ
⑭ デッキスティック	シャフルボードのミニ版のスティックとディスクを使って、3種類のゲームが楽しめる優れものです
⑮ トリコロキューブ	サイコロを転がして得点を競うゲーム
⑯ ディスクコン(カーリンコン)	ストーンを表裏(赤と緑)2 色の円盤(ディスク)に仕立てたもので、両チームそれぞれ 6 枚のディスクを互い違いに投げ合い、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。

⑰ キャッチング・ザ・スティック	10人が横一列に並び、向かって右から8人がスティック(2本)を持ち、左側の2人が待機。はじめ「セーノ、トン、トン、パッ」の掛け声に合わせて、スティックを床に「トントン」と2回突き、「パッ」で右隣の人の2本のスティックを移動してキャッチ。全員が成功したら1カウントで「、トン、トン、パッ」のリズムに合わせて何回続けられるかにチャレンジ。
⑱ スクエアステップマット	高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能 向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに 効果のあるエクササイズ
⑲ 体脂肪測定	体脂肪測定にて測り BMI 体年齢 体内脂肪 各部位(全身・体幹・両腕・両足)の体内脂肪骨格筋率
⑳ 10m障害物歩行測定	2m 感覚で置かれた 6 つの障害物(歩行用箱)をまたぎながら時間を計測することで、すばやく動きをコントロールする能力(敏捷性や調整力)を測定する
㉑ 着座体前屈測定	イスに腰掛け、前屈して、股関節や体幹の柔軟性を測定します。
㉒ 囲碁ボール (持ち運び重量があります)	49 個の目(穴)に白・黒各 10 個のボールを交互に打ち込んで、五目並べのように競います

