

No.5／富士見区にここサロン **新規**

グループ概要

結成年月 H29. 4
構成員数 17名（50歳以上17名）
活動市町村 富士見町
代表者 織田 淑子（73）

【事業名】住んでいてよかった地域づくり事業

【事業の種類】

・その他、中高年グループが主体となった地域づくり、社会貢献活動

【これまでの活動内容】

平成27年度に富士見町社会福祉協議会主催の「地域元気リーダー養成講座」を受講し地域元気リーダーに認定された。自身の志として住んでいる地域において養成講座で学び経験したことを共有できる仲間と地域の中で活かしていくことを強く思った。その行動が地域の人々にとって、介護予防や健康の維持管理に関心を深めることができ、さらに生き甲斐づくり、居場所づくりに対して各自が役割分担を担うこと。結果的に明るく住みよい地域づくりに繋がることで社会貢献できると考えたことです。

【事業の目的】

高齢者の健康維持や介護予防を行う事で生活意欲や働き甲斐が持てる元気な高齢者が増やす。地域内の見守りや声掛けなど生活圏域での支える側として地域力の向上を図る。

【今年度の事業計画】

1. 料理教室 年3回
 - ①男の料理教室：独居老人との交流1回
 - ②郷土のお菓子作り体験
：子ども育成会とその親子との交流2回
 - ③味噌づくり体験：子ども育成会とその親子との交流2回
2. 健康教室 年12回
 - ①いきいき健康体操ほか高齢者対象に12回
 - ②スマイルトレーニング：富士見町教育委員会吉川満美委員
 - ③シッティングバレー：松本大学職員
3. 創作教室 年3回
 - ①紙粘土教室：子ども育成会とその親子との交流 1回
 - ②折り紙細工：子ども育成会とその親子との交流 1回
 - ③懐かしの玩具作り：双六・福笑い・お手玉など 1回
 - ④風呂敷エコラッピング：大丸屋店主
4. 講演会 年2回
 - ①高齢者の福祉制度について
：富士見町住民福祉課上原万智子課長
 - ②認知機能の改善「回想法」：富士見高原病院作業療法士
 - ③健康寿命を延ばすために
：富士見高原病院 井上憲昭総括病院長
5. 食事会 年3回
 - ①秋の茸汁で1回
 - ②具だくさんの豚汁で1回
 - ③手作りお味噌で1回
6. 茶話会 年12回
 - ①クリスマス茶ロン会 1回
 - ②新年茶ロン会 1回

*1～6まですべて会場は富士見区公民館

【将来計画】

<2年目の事業計画>

- ・1年目でおこなった事業を活かして更に地域に貢献できるような仲間づくりと後継者づくりを事業計画に取り入れる
- ・子育て支援など世帯間交流の活動を取り入れ地域の活性化を図る
- ・弱者に対して相互に見守りができる支え合いの体制づくりを構築する

<3年目の事業計画>

- ・子ども育成会や地区社会福祉協議会との協働の活動を通して仲間を更に増やし何時でも誰でも自由に参加できるサロンを目指す
- ・開催回数も現在の1回から3回に増やすなどサロンの拡大を図る

【事業実施により地域に期待される効果】

- ・富士見区が主催する行事などに積極的に参加することで区が元気になる
- ・元気な高齢者が増えることにより地域全体が活気づくことで地域力が高まる
- ・子ども育成会や地区社会福祉協議会などと連携することで見守りや助け合いなどの協働の輪が広がる。
- ・サロンの自主的な活動により高齢になっても住み慣れた自分の家で過ごすことができ福祉施設などへの入所が減少する
- ・既存の高齢者クラブと連携することでクラブの活性化を図ることができる
- ・人と人とのきずなが深まり災害時など緊急時には支え合いの構図が整い安全で安心して暮らせるようになる。
- ・楽しく生き甲斐のある場所があれば、都度出かけることにより閉じ籠り防止にもなる
- ・人との出会いで楽しい時間を過ごすことができ適度な精神刺激となり脳の活性化に効果がある
- ・集まった一人ひとりが主役となってサロンを築くことにより必要とされる喜びが生甲斐や参加意欲を高めることに繋がる