

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.52 2020.2

主な内容

- ▶ 地域ふれあいサロン
 - ・ 20年以上続くサロンの紹介
 - ・ 新しいサロンの紹介
- ▶ ご存知ですか？ 成年後見制度
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行
健康福祉部いきいき健康課



住みなれた地域で集まる 地域ふれあいサロン

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすためには、介護保険サービスや市が実施する福祉サービスはもとより、地域の皆さんによるお互いの見守りが重要となります。そのよ
うな中、高齢者が気軽に集まり、おしゃべりや会食などを行う
「地域ふれあいサロン（以下、サロン）」の活動が市内で広
がっています。

活動内容

サロンでは、高齢者が集会所などでおしゃべりや会食、お茶会を始め、体操や歌、手芸などを行なっています。現在、市内では46カ所で活動が行われています。

地域での見守り

各サロンは、参加者同士や地域のボランティアを中心に運営されており、お互いの見守りや、支え合いのきっかけになっていきます。また、運営に関することで生きがいづくりにもつながっています。

サロンの効果

高齢者が寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」といわれています。老後をいきいきと暮らすには、次の3つの行いが大切とされています。

- ① 人と会って会話をし、大きな声で笑うこと
- ② 仲間と楽しい時間を過ごすこと
- ③ 定期的に外出する機会があること

これらの3つの行いはサロンに参加することで自然と行われ、寝たきりや認知症の予防につながります。

歴史あるサロンの紹介

今回は活動期間が20年を越える2つのサロンの活動をご紹介します。

この2つのサロンは、長きにわたり介護予防に貢献されたとして、令和元年12月に市長から感謝状が贈られました。

● ひだまりの家

- ・ 日程 毎週水曜日と毎月第1、第3土曜日
- ・ 時間 午前9時30分～午後4時
- ・ 場所 ひだまりの家（東家四丁目8-14）

● 山ゆりの会

- ・ 日程 ① 毎月第2木曜日 ② 毎月第4木曜日
- ・ 時間 ① 正午～午後3時30分 ② 午後1時～3時30分
- ・ 場所 学文路地区公民館

ひだまりの家



▶ 感謝状が贈られました

東家にある民家を改装した場所で開催しています。ボランティアの人が手作りのお昼ご飯が皆さんに好評です。

自宅にいるような雰囲気、参加者を温かく迎えます。



▶ お気軽にお立ち寄りください



◀ 昼食は和気あいあいと

山ゆりの会



▶ 感謝状が贈られました

サロンではゲーム、歌、体操、おしゃべり、お茶会などで午後のひとときを過ごしています。月1回の食事会は皆さんすごく楽しみにしており、和気あいあいとしたサロンです。



▶ 楽しいビンゴゲーム



◀ 景品当たったよ