



「いきいきサロン」について
語る三田村保健師

みんなとても元気で、生き生きしています

●対象者は？
「いきいきサロン」は、おおむね70歳以上の人を対象としており、現在約460人が登録しています。
利用者の割合でみると女性が多いようです。男性にも、もっと参加してほしいと思います。

●「いきいきサロン」とは？
「いきいきサロン」は、外出の機会が少なく、がちな高齢者が、いつまでも健康で生き生きと生活できるよう、また、社会から孤立しないよう、地域で仲間づくりを行うための集いの場です。
市内では、平成14年5月に開設した、古井地区の「あじさい中組サロン」をはじめ、現在17カ所で立ち上がっており（2月1日現在）、市社会福祉協議会が活動を支援しています。

各地区の「いきいきサロン」で健康体操などを指導する、市社会福祉協議会の三田村知勢保健師に話を伺いました。

●運営されているのは？
地域住民、民生児童委員、福祉委員などの協力員（ボランティア）です。
現在194人の協力員がサロン活動を支えています。
協力員は、参加の呼びかけを行うほか、日程や活動内容など、利用者の意見を聞きながら決定しています。

●利用者の様子はどうですか？
「いきいきサロン」に参加する皆さんは、とても楽しそうに、生き生きとした表情をされます。
カレンダーに丸印をつけ、サロンの日を心待ちにしているようです。

●どんな活動をしていますか？
それぞれのサロンで活動内容が異なります。
ちぎり絵や版画など、趣味的なことを楽しんだり、料理を作ったり、花見などの季節行事を楽しむサロンもあります。お手玉遊びも盛んです。子ども会などと交流しているサロンもあります。



市社会福祉協議会の保健師、看護師は、1カ所のサロンを年に約4回訪れます。健康チェック(写真：嶋之洞サロン)や健康体操を通し、参加者と触れ合っています

ふれあい

いきいきサロン



笑い合える場所がある
仲間が集う場所がある

楽しく過ごせる、そんな場所をご存じですか

地域の人たちと市社会福祉協議会が、家庭に閉じこもりがちな高齢者のために、気軽に集い楽しい時間が過ごせる場所づくりを進めています。

それが「ふれあい・いきいきサロン」(以下「いきいきサロン」)です。

表紙写真：ひまわり会(牧野地区)の皆さん