

にゅーすれたーふじやま・長泉 ふれあい・いきいきサロン



2017. 3

パナソニックエイジフリーショッフ

今回は「ふれあいいきいきサロン」について書いてみます。富士市社会福祉協議会の事業のひとつで、お年寄りや障がい者の方々を中心にボランティアの方たちのサポートを受けながら気軽に楽しい時間を過ごすところです。次のような効果があります。興味をもたれた方は、皆さんの近所にもありますので富士市社会福祉協議会 0545-64-6605 までお電話してみてください。

効果1. 楽しさ→生きがい→社会参加 高齢者は単なるお客様ではありません。集まった一人ひとりが主役になって、自分たちのサロンを作っています。「私がいないとみんなが困る」。サロンはそんな気持ちになれるところです。必要とされる喜びが、生きがいや社会参加意欲を高めます。

効果2. 無理なく体を動かせる 歩いていけるところにサロンはあります。家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。サロンの中で高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると、一層効果があります。

効果3. 適度な精神的刺激 ご近所のサロンに歩いて出かけて行って、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。楽しみながら認知症予防ができてしまいます。

効果4. 「健康」について意識するようになる サロンの会食、血圧測定、健康チェックや保健指導がきっかけとなって、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことが、元気を保つことにつながります。

効果4. 生活のメリハリ 「〇〇曜日〇〇日はサロンの日」を楽しみにすること、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになり、その結果、生活にメリハリがつかまります。

効果5. 閉じこもらせない 歩いて行ける近所にサロンがあれば、ちよくちよく出かけて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止の特効薬です。

2月28日(火) 13:00～今泉町づくりセンターで社会福祉協議会主催「ふれあい・いきいきサロン」の交流会(中部ブロック)が開催されました。24サロン35名、地区福祉推進会(吉原・今泉・伝法・青葉台)8名が参加しました。他のサロンとの情報交換ができて有意義な時間を過ごせました。富士市には現在160カ所サロンがありますが、目標は389カ所(富士市全町内会)にいきいきサロンを作ることです。余談ですが、富士市のサロンは充実し、恵まれた環境にあります。

「いきいきサロン笑顔」(伝法2)の様子



いきいきサロン「笑顔」は平成18年4月、54番目に登録しました。会員数はボランティア含めて25名です。昨年は10周年を記念して、日帰り温泉に行きました。3か月に一度はお誕生日会をやりませう。昼食を一緒に摂り、三味線の演奏を聴いたり、いきいきサロン笑顔のオリジナルの歌(替え歌)も唄います。その他フラダンス、ハーモニカ、踊りのボランティアさんに来ていただいて楽しい時間を過ごしています。是非、お出かけください。

渡邊啓視