

# ひとりぼ



## むりなく ゆるーく たすけ 愛

すずき ひろこ  
鈴木 博子さん

PTA活動を14年間経験し、さらに民生委員・児童委員の活動を20年にわたって続けていらっしゃる厚別西地区福まち事務局次長の鈴木博子さん(64歳)。民生委員・児童委員の活動をしていく中で、ある時、自分が高齢になったときのことを考えたそうです。そして地域の仲間が気兼ねなく集まって、楽しく過ごせる場があったらいいなと思いついたといいます。

福まち活動に関わって、社会福祉協議会が支援する「ふれあい・いきいきサロン」の存在を知り、「高齢者の役に立ちたい。自分の将来の居場所づくりのつもりでサロンを始めてみたい。」と考えるようになりました。近所の方にもそんな話をして夢を膨らませていましたが、忙しい日々を追われ、夢は実現できずにいました。

そんな時、鈴木さんの夢をどこからか聞いていたのか、ある高齢者の方から冗談交じりで「早くサロンをつくってくれないと、私死んじゃうよ。」と言われました。近所の人たちから期待されていたんだと少し驚きを感じたことがきっかけとなり、持ち前の使命感と行動力でサロン立ち上げにまっしぐら。

まず手始めに、高齢者を中心に、地域の個人宅で開催する個人サロン「たすけ愛サロン」(毎月第2・4土曜日、厚別北3条5丁目で開催)の立ち上げ。家族がいても孤立しないよう、

“たすけ愛”をもって住民同士がつながれる場として始めました。今では参加者同士が「サロンに行くよ～」と声を掛け合いながら会場まで一緒に来るなど、近所の同世代の方々の貴重な交流の場になっています。

続いて、森林公園町内会社会福祉部の活動として、毎回約40人が集まる大規模なサロン「はつらつ健康クラブ」(毎月第1・2・3火曜日、森林公園町内会館で開催)を立ち上げました。おしゃべりから体操による健康づくりまで、個人サロンよりも地域を広げた交流の輪になっています。参加者には、受付を担当する方、前に出ての体操を担当する方など一人ひとりに役割があり、たすけあいながら運営しています。徒歩で会場まで来て参加すること自体が役割という方も大歓迎です。

人生の先輩たちから得るものが多いという鈴木さん。2つのサロン活動をする中で、主催者だけが働くのではなく、準備も含め参加者一人ひとりが役割を持ち、たすけあいながら、自分ができる範囲で行うことが大切だと感じています。ほどほどのゆるさが、サロンを長く続ける秘訣だといいます。

鈴木さんのお子さんは、小さい頃からPTA役員として忙しく動き回りながら、子どもたちにも正面からしっかり向き合ってくれたお母さんの姿を見て、立派に成人しました。今日も理解のあるご家族の優しいサポートを受け、感謝の気持ちあふれる鈴木さんの笑顔が地域をかけ巡っています。

# つちはつくらない

— ふれあい・いきいきサロンでつながりの場・居場所づくりを —

自宅で閉じこもりがちのお年寄りや障がい者、1人で子育てに悩むお母さん…地域でいつの間にか孤立している人は少なくありません。近所で顔なじみの輪を広げ、孤立する人をなくそうと、つながりの場や居場所づくりに活躍する人々を紹介します。



## 参加してみませんか。～今年度新たにできたサロン～

3つのサロンは、いずれも地域の高齢者を対象にしたサロンです。

みーちゃんサロン	わくわく木曜会	月曜ひばりが丘サロン
<b>【開催場所】</b> みーちゃん保育園 (大谷地東5丁目8-13)	<b>【開催場所】</b> 特別養護老人ホーム かりぶ・あつべつ 内 (厚別中央5条6丁目5-20)	<b>【開催場所】</b> ひばりが丘西集会所 (厚別中央1条3丁目)
<b>【開催日】</b> 毎週火曜日 10:00～11:30	<b>【開催日】</b> 毎週木曜日 10:00～11:30 ※第3木曜を除く	<b>【開催日】</b> 毎週月曜日 13:00～14:30
<b>【内容】</b> あつべつご当地体操・お茶会など	<b>【内容】</b> 健康体操・お茶会・歌など	<b>【内容】</b> 体操・おしゃべり・脳トレ・歌など

このほか、厚別区内には74のサロンがあります。興味のある方は、厚別区社会福祉協議会 (TEL.895-2483) にお問い合わせください。

### ふれあい・いきいきサロン

あなたがリーダーになって始めてみませんか?  
厚別区社会福祉協議会は、地域の交流の輪を広げていく活動を応援します

#### サロンの目的

- ①仲間づくり、生きがいづくり
- ②孤立・閉じこもり予防
- ③地域の情報交換の場づくり
- ④無理なく体を動かして介護予防
- ⑤身近な地域の楽しいボランティア活動

#### 支援の内容

- ①活動内容・開設準備などの相談
- ②専門の講師やボランティアの紹介
- ③運営費の助成  
1回あたり1,500円、年48回(子育てサロンは年12回)を上限に運営費を助成  
※助成期間は最大5年

#### 主な助成要件

- ・参加人数 5名(組)以上
- ・開催回数 年10回以上(概ね月1回以上定期的に開催)
- ・特定の趣味活動に限定されないこと
- ・広く市民に開かれた活動であること  
など



腰が痛いであるとか、目が見えなくなってきたりであるとか、そうした中であつても「今が一番」と思っただけでよかったらいいように。



介護付有料老人ホーム(特定施設)・サービス付高齢者向け住宅  
〒004-0003 札幌市厚別区厚別東3条6丁目5-35 ☎011-897-6610

孤立のない地域を目指して サロン特集