

集える場を絶やさないために

～サロン交流会～



北海道医療大学 非常勤講師
長谷川 聡さん

10月23日、厚別区内のふれあい・いきいきサロンの主催者を対象にしたサロン交流会を開催しました。社会福祉協議会登録サロン53サロンのうち、28サロン70名の方にご参加いただきました。

交流会では、北海道医療大学の非常勤講師である長谷川聡先生より「サロンの活動の活性化、継続のために」と題して、活動を無理なく長く続けていくための秘訣についてお話しいただきました。

また、『にこにこふれあいパンダサロン』の高井幹さん、『サロン・クローバー』の今野浩司さんからの活動発表からも、実際に取り入れられるような活動のヒントを教えてくださいました。

長く続けるために必要なこと

1. 定期定例の開催
2. 自由な空間と時間
3. 安定した少額資金
4. ホスピタリティのある運営者
5. 美味しいヒトとモノ

こんなサロンを目指そう！

運営者が疲れない
参加者がお客にならない
老若男女誰が来ても良い



両親の生きがいづくりのために自宅をサロンとして開放。色々な人にサロンをやっていることを伝えていると、自然と手伝ってくれる人が増えてきました！



町内会でサロンを実施。住民同士の普段からのコミュニケーションが大事！ 安定した継続のためには、一人に負担がかからないように役割を分散させています。

アクティブシニアが活躍する地域へ

～福まち全体研修会～

1月23日、厚別区地区福祉のまち推進センター全体研修会を実施しました。当日は大雪にも関わらず、90名の方が会場にお越しくださいました。今回は、シニア世代が活躍する地域づくりをテーマにNPO法人シーズネット理事長の奥田龍人さんのご講演です。講演の始めと終わりにはコグニ体操^(※)も交えながらの、あっと言う間の1時間で、物足りなかったという声も出ていました。

高齢化で支えが必要な人も増えている一方、多くの高齢者は健康であることを自覚しています。そんな元気な高齢者＝アクティブシニアには、支えられる側ではなく、高齢者を支える側にもなることが期待されると話されました。また、自分が将来認知症などで困難を抱え、ケアを受けるときのことを想像してほしいという話もありました。



NPO法人シーズネット
理事長 奥田 龍人さん



NPO法人シーズネット
理事 笠谷 明司さん

自分が認知症になっても、要介護状態になっても住みやすい地域にするためには、自分でもできることを



してあげることが重要です。その社会参加、ちょっとした社会貢献がいずれ自分のためになるのです。

その後、シーズネットで長く活躍されている笠谷明司さんに、活動のやりがいや魅力についてお話をいただきました。参加したことで、素敵な仲間が増えた。新たな人との出会いがあることは社会参加をすることの魅力。自分の受けた恩は次の世代に「恩送り」としてつなげていきたい、とのことでした。参加された方からは、「自分も出来る限り支える側になりたい」「楽しんで活動したい」という感想が聞かれました。

どの地域でも地域活動を担う担い手がなかなかいないという課題があります。一方で地域活動に携わっている方からは、活動は楽しい！新しい仲間が増えた！という声を聞くこともたくさんあります。担い手づくりは、大変さも楽しさもシェアできる仲間づくりでもあるのだと考えます。

厚別区社協では、今後も多くの方に地域活動の素晴らしさを知って参加していただけるような働きかけを皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。

(※) 認知症予防できる簡単な体操