

小松島市の高齢者サロン

* 「高齢者サロン」ってなに？

高齢者サロンは、月1回程度、高齢者が歩いて行ける範囲にある公民館や集会所等に集まり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操などをしたり、無理なく、気軽に仲間作りや社会参加、介護予防につながる【交流の場】です。

サロンを運営しているのは、地域の住民です。地域の人々が気軽に集まって、自由な発想で企画・運営をする【交流の場】で出会い、ふれあいができ、そのつながりが地域に広がっていく…サロンは、高齢者の閉じこもりの防止、近隣での見守り、助け合いのある地域づくりを目的にしています。

* 「高齢者サロン」には、こんな効果があります！

① 楽しみ→生きがい→社会参加

集まった一人一人が主役となって、参加者もサポーターも一緒になってサロンを作っています。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。

② 地域の身近な集いの場、オープンな活動で閉じこり防止

住民同士の交流の場、人と人との絆がサロンで広がります。

広報やチラシでサロンの存在を広く周知し、身近なサロンに出掛けられ、顔なじみが増え、近所で声を掛け合う仲間ができ、孤独感が軽減につながります。

それぞれの想いや個性を認め合って、排除しない居心地の良い場所に。

③ 心身の活性化

歩いていけるサロンに出掛け、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをしたり、お茶を飲んだり…楽しい時間を過ごすことは、心身に適度な刺激を与え、活性化します。

「○日、○曜日はサロンの日」サロンの開催日が予定にあることや、サロンで人に会うからと、身だしなみにも気を配ることが、生活にメリハリを与えます。

④ 地域における見守り、支え合いのネットワークへ

サロンをとおして、住民自らが互いに助け合い、支え合う意識を持ち、地域における見守り、支え合いのネットワークになります。

* 「高齢者サロン」の内容

各サロンによって、内容はさまざまです。例えば…

- ・お茶を飲んで、おしゃべり
- ・体操やゲーム、レクリエーション
- ・健康や介護予防などのお話し
- ・季節の歌を歌う
- ・折り紙やぬり絵、小物作り
- ・ゲストボランティアや子どもとの交流

などなど



*** 「高齢者サロン」のしくみ**



*** 小松島市内の「高齢者サロン」**

現在、小松島市内では10カ所でサロン活動が行われています。(R2.6 現在)

- ・ うたごえカフェ花いちご (第1火曜日 10:00~12:00、坂野公民館)
- ・ 坂野サロン (第1木曜日 9:30~11:30、高塚集会所)
- ・ 和田島あさひサロン (第2月曜日 13:30~15:30、和田島会館)
- ・ 森丁いきいきクラブ (第2火曜日 13:30~15:00、森丁集会所)
- ・ 宮ノ内サロンの会 (第2水曜日 13:30~15:00、宮ノ内集会所)
- ・ 南サロンのぞみ (第2木曜日 13:30~15:00、中央会館)
- ・ 小松島集いの場 “みんなのヒュッゲ” (第3火曜日 9:00~11:00、北小松島公民館)
- ・ おしゃべりサロンニュータウン (第3木曜日 13:30~15:00、ニュータウン集会所)
- ・ サロンしらさぎ (第4火曜日 13:30~15:00、立江公民館)
- ・ ぴーちくサロン (第4木曜日 10:00~12:00、中田公会堂)

*** 小松島市社会福祉協議会が運営のお手伝いをします！**

小松島市社会福祉協議会では、高齢者の交流の場、地域づくりにつながるサロンが、高齢者の住まう近くで開催されるよう小松島市内に増えることを期待しています。小松島市社会福祉協議会が運営のお手伝いをします。関心のある方は、ぜひご相談ください。

*** 連絡先**

小松島市社会福祉協議会 (横須町11-7 市総合福祉センター内 / 電話: 33-2255)