

# 地域の笑顔が集う場所「地域づくりサロン」事業

只見町では、町内に居住する概ね65歳以上の高齢者と、地域住民（ボランティア等）が身近な場所に気軽に集まり、協働で活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくりの輪」を広げ、地域の介護予防の拠点として機能する「地域づくりサロン事業」を支援しています。そんな地域づくりサロン事業について、今月号でご紹介します。

―実施場所―  
皇大神  
集会所や個人宅など気軽に集える場所で実施できます。

―町の支援（補助内容）―  
○運営費／1回1万円  
○開設準備費／5万円  
※条件がありますので詳しくはお問い合わせ下さい。

―対象条件―  
○5人以上の地域住民で構成された団体。  
○2ヶ月に1回以上実施できる団体。

―実施内容―  
お茶を飲みながらおしゃべりや保健師による健康指導（血圧測定・健康体操）など、地域の特徴に合わせて実施できます。例えば、カラオケ、囲碁、ビデオ鑑賞、食事会、料理教室、体操、グラウンドゴルフ、講演会、地域内清掃、花植えなど様々なことにチャレンジ可能です。

現在この事業を活用して、5団体の皆さんが実施しています。内容も地域の皆さんが主体となって決定し、楽しい時間を過ごしています。実際に実施している皆さんの声を次ページでご紹介します。



△(写真：長浜地区)大きな声で笑い、楽しく体操をする参加者の皆さん!!



▲(写真:小川地区)年1回の小旅行で、R289八十里越工事区間視察に行ったときの写真

今年でサロン9年目を迎えることができたのは、みんなの力だと感じます。サロン単独で実施するのではなく、区全体(活性化委員会)の一つの事業としてやることで、皆さんの協力を得ることができました。参加者だけでなくボランティアの方々も楽しめるように実施しています。



代表  
目黒 甚一郎さん

事業を実施した皆さんの声  
◆小川地区サロン



代表  
角田 和子さん

◆布沢地区サロン



代表  
赤塚 房子さん

◆長浜お楽しみ会

みんなでゲームをやったり、食事をしたり楽しくおしゃべりしながら自分達のペースでやっています。地域の方々にはお茶のみだけでも良いので、気軽に参加して欲しいです。



代表  
横山 圭子さん

◆榎戸お楽しみ会



代表  
渡部 和子さん

◆只見スクウェアダンスクラブ

みんなで元気が出ることをやりたいと思い、ダンスクラブを始めました。区だけではなく体験したい人を広く募集しています。サロン等の開設を考えている方は、形にはまらず、皆で楽しくできることに挑戦してみてください!

夏は畑仕事で忙しく、冬は雪に閉ざされる環境の為、みんなで集まる機会づくりになればと思います。仲間と顔を合わせることで元気がもらえます。実施前よりも地域同士の繋がりが強くなったと感じます。

みんなと顔を合わせる機会が少なくなってきた今、サロンが集まる良いきっかけとなっています。事業を始める際、面倒な手続きは担当者が一緒に最後まで手伝ってくれたので安心でした。



保健福祉課 保健師  
堀金 俊也

―担当者よりメッセージ―

各集落で互いに見守りあい、声を掛け合いながら生活し続けていけるような場として、サロンを作って欲しいと思います。現在は月1回のサロンを各地区で実施していますが、転倒・寝たきりなどの予防のため、筋力をつける体操は週に1回以上実施することで、効果が上がるといわれています。

このようなサロンが定着し、参加される方も実施する地区も増えていくことを期待しています。サロンを検討したい方は、地域包括支援センターまでご相談下さい。実施に向けたお手伝いをさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

◆お問合せ先

(役場保健福祉課内)

地域包括支援センター

☎84-7005