



あふれる笑顔1

ふれあい・  
いきいきサロンとは

外に出て、人と話をしたり、大きな声で笑ったり…そんな風から楽しく過ごせる時間が日常の生活習慣に組み込まれることは、いきいきと元気な老後を過ごす上でとても大切です。「ふれあい・いきいきサロン」は、身近な地域を拠点に、地域のボランティアと参加者が協働で企画して運営していく楽しい仲間づくりや生きがいづくりの活動です。ひとり暮らしの方や、家族がいても昼間ひとりきりになるお年寄りが、散歩がてらに出かけ、仲間と共に楽しく過ごすことにより、住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らせることを目指しています。

### サロンづくりのはじまり

私がサロンづくりに関わったのは、平成10年、土居町社協が国の「ふれあいのまちづくり事業」の指定を受けた頃でした。住民参加による地域福祉事業の一つとしてサロンづくりが提唱されていました。

町内には、老人クラブやサ



健康体操は大人気

クルにも入らず、昼間も家で閉じこもりがちに過ごすお年寄りが多かったことや近くに住んでいても顔を合わす機会がないこと、又お年寄りの見守り活動にも繋がること等から、ボランティアグループや民生委員さんが中心となり「サロン」づくりが推進されました。社協のサポート体制も整い、やってみたい人が手をあげて、地域の課題に合った多様な活動を自主的に行っていたというところから始まりました。

### 特集4

# 気軽に、 どこでも、楽しく 「ふれあい・ いきいきサロン」 で元気に！



ほっとサロン お世話人 鈴木 千代子

### サロン第一号の感動

老人憩いの家の一室を借りて、平成10年11月25日10時から初めてのサロンが開かれました。参加者は80歳以上のひとり暮らしの女性が3人・時々徘徊をされる男性と女性、男性の奥さんの6人とボランティアアグループの3人がお世話人です。杖をつきながら、歩いて参加したTさんは「憩いの家はもつと近いと思っていたのに遠かったわい」と久しぶりに歩いたことを嬉しそうに話してくれました。昼まではおしやべりとレクリエーション。男性のKさんはレクリエーションが苦手の様子で炬燵に寝転んでいましたが、昔の話になると起き上って熱弁になります。「戦争に行った時は、家内が幼い子供を連れてどんなにしているか毎日心配していた…」と涙ぐんで話してくれました。奥さんも目頭を押えて当時を偲んでおられました。時々徘徊されて家族



あふれる笑顔2



お茶会



を心配させるお二人は炬燵で静かに過ごされて昔話や童謡などで一緒に遊び、ささやかな昼食を、「みんなで食べると美味しい」と、とても喜んでくれました。「サロン名は「にこにこ会」会費は200円・毎月25日に開催する」ことを決めてはじめてのサロンが立ちあがりしました。

**自然と広がっていった  
サロン活動**

このときのサロンの様子を写真に撮り、地域の集まりごとがあるところへ持参して、温かい雰囲気の中を介して歩きました。

「これなら私にも出来る!」と思われた方が、次々とサロンを立ち上げていきました。80歳以上の方のサロンが多い中、初めのサロンに認知症の方が参加されて、穏やかにすごされたことで、サロンには中途失明された視覚障害者の方や手術後、自宅療養されている方などをお誘いしてサロンを開いているところもあります。また、活動を始めて半年もしない間に保健センターに血圧測定や健康体操を依頼して、高齢者の健康づくりに配慮したり、サロン開催日に参加できない地域内の高齢者に手作りの昼食を届けて安否確認をしたり、それぞれの地域に合った活動が展開される様になりました。こうして、少しずつ各地にサロンが広



社協主催のお世話人研修会

がり、60サロンが活動するようになりました。

**さらなる発展、  
そして「ほっとサロン」**

市内に初めてのサロンが設立されて、今年で15年目。(平成16年に2市1町1村が合併して10年目。今では四国中央市全域で230サロン・参加者2,691人、お世話人1,148人になっています。市社協のサロン通信やお世話人研修会を通じ、活動内容の充実と仲間同士の交流も図られています。其々のサロン活動でボランティアも参加者も共に元気になり、住みよい地域づくりにつながっています。

が何よりの喜びです。さらに、これからは高齢者ばかりでなく、障がいのある方や子育て中の親などがいっしょに交流できる場が大切になってきます。



交流会での会食

サロンで、月に一度でも「ほっと」できるひとときを過ごしていただけるようにと活動しています。私達は、障がいのある方も地域の一人として受け入れられ、共に支え合って生きていく地域社会こそ、強くたくましい地域ではないかと思っています。そして、真の優しさや豊かさが育まれ、誰もが安心して暮らしていける地域になることを願い、サロン活動を続けていきたいと思っています。



ほっとサロン戶外活動



たまには外で昼食会