

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	いきいきサロン ひう		
地域名	日宇町3組	参加者数	20～23名
住所	佐世保市日宇町782 日宇町3組公会堂		
活動内容	(曜日) 毎週火曜日 第2・第4木曜 (時間) 12:00～13:00 13:00～14:00 百歳体操、集団活動(脳トレ、レクリエーション、カラオケなど)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2017.9月	外出する機会が少ない高齢者を対象に居場所づくりを基本とし、介護予防の役割も兼ね自治会や老人会の協力を得ながら、積極的なボランティアメンバーにより発足される。社協や日宇包括、白十字会等の指導のもと、福推協の活動補助金を受け活動が始まる。
2018.9月	脳トレやレクリエーションもいろいろ工夫をこらして楽しめている。日々の暮らしに役立つ出前講座として健康・栄養・防災・消費生活等についての講座、歯科医院の歯科衛生士さんによるお口の中の事を学ぶ。包括支援センターによる地域ケア会議にて日宇地区の福祉事業所さんとの顔合わせが出来たことがきっかけで、特別養護老人ホームチューリップさんが送迎の面で後方支援して頂けるようになり参加が継続できている方もいる。グループホーム大和さんの慰問により二輪草の体操を教えて頂き。準備体操としてなじんでいる。
2019.3月	開始から3か月、6か月、1年、1年6か月とインボディの検査と体力測定が数値として表れ、体成分の分析や体力の変化が分かってきた。中には効果が現れて、足の運びが良くなった。元気になってきた等の声も聞かれるようになった。自宅でもできるツボの指圧や難度の高い折り紙にも挑戦。チューリップさんの施設紹介や介護保険についての講話、施設の見学も送迎付きでさせて頂いた。

<ポイント>

- ・毎回、百歳体操と取り入れ、集団活動の前には水分補給や甘い物などで一呼吸し笑いや会話で和むこと。
- ・親しみやすい歌(北国の春や二輪草)を歌いながら準備体操をし、百歳体操の時は号令を声に出して連帯感を感じることに。
- ・約1時間で無理なく継続できるようにすること。

<良かったこと>

- ・顔見知りが多くなり、笑顔で挨拶や気軽に会話ができ交流が深まっていること。
- ・定期的に外出し、運動する習慣が出来ていること。
- ・専門分野のお話が聞けること。
- ・事業所さんの後方支援が受けられること。
- ・自治会だよりに掲載してもらうことで、認知度が高まってきていること。

<これからの展望>

- ・色々な福祉施設との交流
- ・参加者全員で意見交換の機会をもつて長く継続できるようにしたい。
- ・ピンピン枯れるを目標に

<活動風景>

