

# 介護予防教室 ～みんなで楽しく！いきいきと元気に！～

四国中央市社会福祉協議会では、介護予防に効果があると考えられ、楽しみをもって取り組むことができるプログラムを取り入れた『介護予防教室』を各地域で開催しました。  
〔これらの事業は、四国中央市の受託事業（四国中央市介護予防教室事業）として実施しました〕

## ◎『歌って！遊んで！介護予防』～音楽レクリエーションのすすめ～

三島地域では、音楽を使って体操や手・指先遊びを楽しく行う「音楽レクリエーション」を取り入れた教室を24会場で開催し、420人の方々が参加されました。



## ◎『ラジオ体操で介護予防』～座っても立ってもできる体操～

土居・新宮地域では、様々な効果があり、誰でも手軽にできる「ラジオ体操・みんなの体操」を取り入れた教室を36会場（土居24、新宮12）で開催し、680人（土居518、新宮162）の方々が参加されました。



## ◎『笑って介護予防』～みんなでおもしろ映像“鑑笑（かんしょう）”～

川之江地域では、介護予防や健康への潤滑油としての働きをしていると考えられている「笑い」を取り入れた教室を24会場で開催し、483人の方々が参加されました。



サロンに参加されている方もたくさんご参加いただきました。本教室に参加してくださった皆様、実施にあたりご協力くださった皆様、ありがとうございました。この紙面をお借りして、重ねて厚くお礼申し上げます。

第32号（平成27年3月発行）

# サロン通信

編集・発行 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会  
 〒799-0404 四国中央市三島宮川4丁目6番55号  
 電話 0896-28-6127 F A X 0896-24-8009

## 食育講座「野菜って楽しい！」（サロンお世話人研修会）を開催しました！

平成27年2月9日（月）土居福祉センター、2月16日（月）四国中央市福祉会館、2月17日（火）川之江文化センターにおいて「ふれあい・いきいきサロンお世話人研修会」を開催しました。

今回は、野菜ソムリエとしてご活躍中の中山加奈子さんを講師にお招きし、野菜や食生活に関する様々なお話を拝聴したり、野菜ジュースの実演・試飲を行ったりしました。

小地域福祉活動の重要な担い手であるお世話人（ボランティア）相互の交流も図られ、なごやかな楽しい雰囲気の中での研修会となりました。

なお、3会場合わせて、242人の方々にご参加いただきました。ご来場ありがとうございました。

実演・試飲した野菜ジュースのレシピです！

**【骨粗鬆症予防、便秘予防】（2人分）**

- ・バナナ 2本
- ・小松菜 1束
- ・豆乳 400cc
- ・おから 大さじ1（なくてもよい）
- ・ハチミツ 大さじ1

**【疲労回復効果】（2人分）**

- ・ブロッコリー 大きめ2房
- ・パプリカ 4分の1
- ・レタス 3枚
- ・りんご 2分の1 又はパイナップル
- ・水 400cc～500cc
- ・甘みが足りなければ、ハチミツを足してください。



# 「ふれあい・いきいきサロン」のすすめ

## 「ふれあい・いきいきサロン」とは？

「ふれあい・いきいきサロン」は、小地域圏域（自治会や広報区単位で、自宅から歩いて行ける場所など）において、気軽に出かけてご近所さんとの出会い、おしゃべりなどで楽しいひとときを過ごし、ともにふれあうことにより、生きがいづくりや仲間づくりをする活動です。

このような住民主体の自発的な支え合い活動は、地域において高齢者や障害者、子育て中の親などを取り巻く豊かな福祉環境を形成する根幹・土台となる重要な活動と考えられています。

四国中央市社会福祉協議会では、合併前の平成10年から「ふれあい・いきいきサロン事業」を展開し、各地域で生きがい・仲間づくり活動の輪が広がっています。

## 「ふれあい・いきいきサロン」の趣旨・目的

ひとりで暮らしていたり、家族がいても昼間ひとりきりで会話をする相手もなく家で過ごしがち（閉じこもりがち）に暮らしていたりする高齢者や障害者、子育て中の親などが、自宅から歩いていける場所に気軽に出かけて仲間づくりをしたり、いっしょに食事をしたりすることにより、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。

家で過ごしがち（閉じこもりがち）になることは、地域からの孤立や人間関係の希薄化、不安を抱きながらの生活、寝たきり、認知症などを招きます。

地域住民相互の交流を通じて、高齢者や障害者、子育て中の親などが抱えている孤独感や育児不安などを解消し、地域でいきいきと元気に暮らすことを目指しています。

さらに、寝たきりや認知症の予防、乳幼児の健全育成、近所づきあいの増進、健康に対する意識の高まりなどの効果も期待されています。



合言葉は・・・

「出かける楽しみ、会えるうれしさ」

「気軽に、無理なく、楽しく活動しよう！」

四国中央市社会福祉協議会では、合併前の平成10年よりふれあい・いきいきサロン活動の推進に取り組んでいます。

現在のサロン活動の手引きを掲載していますので、この機会にぜひ、皆さんでご確認ください。



## 「ふれあい・いきいきサロン」の運営の担い手

「ふれあい・いきいきサロン」は、ご近所の人たちがみんなで運営するものです。

つまり、サロンに来る高齢者や障害者、子育て中の親などと地域住民であるボランティアがともに、自発的に行うものであると言えます。

その中で、ボランティアとして月々の計画を立てたり、社会福祉協議会等との連絡調整をしたりする方々は、“お世話人さん”と呼ばれています。

“お世話人さん”は、地域での自主的・自発的な支え合い活動であるサロンを運営する上で、重要な担い手と言えるでしょう。

## 「ふれあい・いきいきサロン」には、こんな効果が期待されています！

- ★ ひとり暮らしなどによる閉じこもりや孤立感が解消される。
- ★ ご近所さんとお知り合いになれる。
- ★ 外出する機会が多くなる。
- ★ 子育ての悩みや不安が解消される。
- ★ 地域の居場所で必要とされる喜びや生きがいを得られる。
- ★ 定期的に顔を合わせることで、お互いの安否確認が自然にできる。
- ★ 日常的なあいさつやお付き合いが増えることにより、ご近所同士の支え合いにつながる。
- ★ 外出したり、人と会ったりすることにより、寝たきりや認知症の予防につながる。



## 「常設型サロン」ってななに？

空き店舗や民家等の改修により、常時（例：月～金曜日の10時～16時）開設されていて、“いつでも”“誰でも”気軽に立ち寄りくつろぐことができ、地域の人々と様々な福祉活動（レクリエーション、交流、食事、健康づくりなど）を行い、ともに運営していくサロンです。