

# 住み慣れた地域ですずっと元気に！ 「いきいきサロン」事業が始まりました

高齢者の健康といきいきとした暮らしの充実を図る  
「いきいきサロン」事業がスタートしました。

「いきいきサロン」は週1回以上、おおむね65歳以上の高齢者の方を対象に、健康体操を含んだ1回2時間程度のプログラムを行う集いの場です。高齢者の方が元気になることは、地域全体の活性化につながります。市では、今後、市内全域でのサロンの開設を目指し、高齢者の介護予防と認知症予防の促進を図ります。

## 参加者の皆さんの声

声を出して笑うことが  
増えたと思う。



「まきばサロン」でのトランプゲームでは、大きな笑い声が何度もあがりました。

近所での集まりだから行きやすい。

ひとり暮らしなので  
話し相手が出てうれしい。

外に出かけるのが楽しくなった。

運動が効いているようで  
体の調子が良くなりました。  
ここに来ると皆さんと話せるから、  
毎回楽しく参加しています。



「五丁目クラブの会」の体操では、体に負担のない運動を  
ゆっくりと行いました。



齊藤幹彦さん 90歳

## サロンを開いて地域を元気に



まきばサロン  
代表  
平井幸子さん

### 身近な人たちの役に立てる喜び

このサロンを始めたきっかけは、よく知る高齢者の方たちが、自宅から少し離れたテンミリオンハウスまで歩くのがつらくなり困っていたことでした。ボランティアのスタッフも、皆さんの役に立てることを喜びに運営しています。いきいきサロンの場が今後もっと増えることを願っています。



五丁目クラブの会  
代表  
舟山五郎さん

### たくさんの人の「元気の源」となるサロンに

私たちが住む「境五丁目アパート」も高齢者が増え、一人暮らしをしている方がたくさんいます。「いきいきサロン」をきっかけに、外に出て、友人をつくって会話をし、軽く運動もしてリフレッシュしていただければと思い開設しました。おかげさまで参加者が毎回20名を超える活気にあふれた会になっています。今後はさらにプログラムを充実させていきます。

### サロン開設に興味をお持ちの方

「ご近所の方のためにやってみよう」など、サロン開設に興味をお持ちでしたらぜひ一度ご連絡ください。実施エリアの在宅介護・地域包括支援センターの職員が立ち上げの支援や運営のサポートを行います。

### 開催場所をご提供いただける方

「いきいきサロン」の実施には開催場所が必要です。高齢者の方が5名以上集える場所を提供していただける方を募集しています。「このスペースだったら週1回なら貸せる」など条件付きでもかまいません。まずはご連絡ください。

お気軽にご相談ください  
高齢者支援課 ☎0422-60-1940

※いきいきサロンの詳しい内容は市報9月15日号をご覧ください。