

社会全体で高齢社会対策を推進していくために

～生涯現役社会を目指して～

市民有償ボランティア「高齢者等地域ささえ愛ネットワーク事業」と「ふれあいサロン事業」をご紹介します。

◎福岡蔵本茶園61-1 総合福祉センター内
白石市社会福祉協議会 ☎22-5210 ㊟22-1571

生涯現役社会とは？

高齢化に加え、少子化、核家族化が進む中で、これまで家族が担ってきた子育てや高齢者に対する生活支援・介護などは、社会全体で支援していく必要性が高まっています。

このような分野には、経験豊富な高齢者が活躍できる場が多く存在するため、就労や社会参加をしたいという意欲を持つ高齢者の方には、社会の支え手として活躍してもらうことが望ましいとされています。

高齢者が定年などを理由に現役を引退した後も、就労などを通じて地域社会で「居場所」と「出番」を得られることや、高齢者自身がその蓄積された知識・経験を活かして、地域社会の「支え手」となり、健康で意欲を持ちながら生涯を送ることのできる「生涯現役社会」の実現にむけた就労・社会参加のあり方が求められています。

高齢者等地域ささえ愛ネットワーク事業

本市では、平成24年7月から、協力会員と利用会員からなる会

員登録制の有償ボランティア制度

「高齢者等地域ささえ愛ネットワーク事業」(愛称「絆」)をスタートしました。利用会員からは「いつも掃除や料理などを手伝っていただいても助かります」協力会員の方との世間話に花が咲き楽しい時間を過ごしています」などの声が寄せられ、協力会員からは「週数回、部屋の掃除に協力しています。お役に立てればうれしいです」との声が寄せられています。

本市は、これからも市民の皆さんのボランティア活動を促進し、住民相互の「絆」を深めることで「地域の福祉力」を高めるまちづくりを進めます。利用・協力会員の登録受付も随時行っていますので気軽にお問い合わせください。

ふれあいサロン事業

白石市内では「ふれあい・いきいきサロン」として28団体が活動しています。ふれあいサロンとは、「気軽に」楽しく「自由」に皆さんが楽しく活動する地域交流の場です。既存のサロン一覧を左頁に掲載しました。あなたも近くのサロンに参加してみませんか？ 最寄りにサロンがない場合は、新たなサロンの立ち上げを

支援しますので、社会福祉協議会まで気軽に相談ください。

ご近所と楽しく交流し、生きがいのある明るく楽しい生活を送りましょう。

●ふれあいサロンの特徴

- ① 地域交流の場
歩いていける地域の居場所。地域に住む人の交流の場、仲間づくりの場です。
- ② 出入り自由
気軽に参加できるような雰囲気。気が大切。いつ来ても、いつ帰っても良いのがサロンです。
- ③ したいことができる場
参加者と世話人が話し合って活動していくことが大切。「おしゃべり」と「お茶のみ」だけでもOKです。

●サロンの効果

- ① 近所さんとながらみしよう
知り合いが増えることで、おしゃべりや出掛ける機会が増え、生活に楽しみが広がります。
- ② 社会とつながることで心の健康維持ができます
地域の中に自分の居場所や役割があれば、孤立や孤独にならずに心に張りができます。生涯現役で過ごせるといいですね。

③ 生活不活発病の予防や介護予防につながります。

「生活不活発病」を知っていますか？

① 生活不活発病とは、動かない(生活が不活発)ことが原因で全身の働きが低下した状態です。使わない機能は衰え、その範囲も衰え方も思った以上に大きいです。高齢の方、持病のある方は特に注意してください。体の働きだけでなく、頭の働き、心のあり方も弱ってきます。

② 生活不活発病は、一度おきると進んでいきます。
生活不活発病がおきると、歩くことや身のまわりのことなどが難しくなったり、疲れやすくなったり、動けにくくなります。そのため家事や外出がおっくうになり、ますます「動かなくなっていく」ようになります。

③ 日常生活を活発に！ 毎日を楽しく過ごすには、病気を予防し、生活不活発病は、病気をした後や定年退職、引越などさまざまなことがきっかけでおこります。日常生活で自然に体や頭を動かす機会を増やして、生活不活発病を予防しましょう。

サロン活動紹介

越河地区サロン「陽だまり」の活動を紹介します。会員の方がイキイキと活動しているのが印象的でした。

- 活動開始 平成25年4月～
- 会員 女性17人
- 会費 定例会1回100円

Q 活動内容は？

A コーラスや茶話会、体操や輪投げなどを楽しみ、また、神社の祭典や地区文化祭にも出演するための練習も行っています。

Q サロン活動を始めて、会員に変化はありましたか？

A 参加者がイキイキとしました。また、皆さんが朗らかになり、親密感がアップし、初めは静かだった人も、回数を重ねる度に積極的に話をするようになり、参加者の変化を感じています。越河地区の近所付き合いも良くなりました。

Q サロン活動の魅力は？

A とにかく楽しい！ 地区の文化祭や神社祭典に出演しています。その時、自分の歌や踊りが褒められると、脳へのごほうびだなあと感じてうれしくなります。

Q 今後はどのような活動をしていきたいですか？

A 無理をせずに楽しく活動していきたいです。

芸能発表では、同じ発表はしないなど、今まで通りではなく新しいことも取り入れていきたいと思っています。踊りは簡単なことでもみんなができることをやりたいと思っています。今後は夏祭りを企画しています。



▲4月19日に開催された「花見の会」の様子



▲会員の皆さんで振り付けをした「さくら」

ふれあい・サロン団体一覧

No.	団体	活動場所	活動内容	新規者受け入れ
1	白石市ボランティア友の会	中央公民館	歌・踊りほか	有
2	サロン・サンサン	薬師の湯・尾籠集会所	季節に因んだ行事と昼食会	有
3	上郡山いきいきサロン萩の会	上郡山自治会館	講話・体操・ゲームほか	有
4	めざそう百歳緑笑会	鷹巣コミュニティセンター	食事会・茶話会ほか	有
5	寿山友の会	寿山会館	茶話会・手拭体操ほか	有
6	西益岡あじさいの会	西益岡会館	食事・歌・ゲームほか	有 (西益岡地区・八幡町在住の方)
7	寿会サロン	寿町会館	体操・茶話会	有
8	東益岡いきいきサロン	東益岡会館	茶話会	有
9	田町相生会女性部	ふれあいプラザほか	健康ダンス・工作・料理実習ほか	有
10	南蔵王高原1・2・3の会	当会所有の山小屋	昼食会・卓球・楽器演奏ほか	有 (応相談)
11	斎川第3自治会 お茶っこ会	第三自治会集会所	茶話会・唄・ゲームほか	無
12	むつみ会	ふれあいプラザ	茶話会・踊りほか	有
13	川原子 交友会	川原子ふれあいセンター	カラオケ・茶話会ほか	有
14	小原新町 いちょうの会	新町集会所	体操・ゲームほか	有
15	深谷南区ふれあいサロン	南区集会所	カラオケ・茶話会ほか	有
16	中益岡ふれあいサロン	中益岡会館	カラオケ・茶話会ほか	有
17	今日和	代表者自宅	講話・歌・食事会ほか	有 (応相談)
18	サロン「陽だまり」	白鳥神社社務所(越河地区)	茶話会・コーラスほか	有
19	上庄お茶っ子会	斎川第二自治会集会所	茶話会・情報交換	有
20	コスモス会	西区上集会所	ゲーム・茶話会ほか	有
21	白鳥サロン	深谷東区集会所	体操・茶話会ほか	有
22	本郷第3介護予防運動教室	本郷第三自治会館	体操・ゲーム・合唱	有

※掲載に同意を得たサロンのみ掲載しています。サロン加入希望の方、新規サロンを開設希望の方は白石市社会福祉協議会にご連絡ください。ふれあいサロンには、社会福祉協議会から助成金が交付されますので、お問い合わせください。