由布市

朔(ついたち)の会

YUFU

代表 安部 しのぶさん
TEL:090-9563-7080

【開設年月日】平成5年5月1日
【開設日·開催頻度】毎月1日 10:00～12:30
【開設場所】朴木自治区公民館
【1回の参加人数】20～22人(うちスタッフ7人)
【参加費】年会費 1,000円+毎回のサロン運営費100円
【運営協力者】民生委員·児童委員、自治区のボランティア、福祉推進員

活動内容・サロンの様子

血圧測定、健康のお話は毎回行っており、その日のメニューにより頭の体操、合唱、体操、軽スポーツなどをした後、食事を作ってくれている食事ボランティアさんもみんなで揃って食事会をしています。参加者の皆さんは80代～90代で、軽スポーツなどで点数を競い合い、適度な刺激を受けながらみんなで楽しい時間を過ごしています。

サロン実施にあたって苦労していること、苦労したこと

年々人数が少なくなっているので、みんなで勧誘活動をしていることです。

サロンの特徴·工夫していること

食事会の用意をしてくれている食事ボランティアさんは、みんな朴木自治区に住んでいる住民です。季節や行事に合わせた料理を作ってくれます。

みんなで楽しく食事ができるようにしています。

サロン活動の課題、今後のサロン活動への想い

高齢化が進み、サロンに来られる方が少なくなっているのが課題です。

朔の会に参加してくれる仲間を増やし、生きがいづくり·仲間づくりをして、みんなで楽しく活動ができるようにしていきたいです。

国東市
志和利健康サロン

KUNISAKI

代表 花木 義人さん
TEL･FAX:0978-68-1019

【開設年月日】平成24年4月1日
【開設日･開催頻度】毎月第3木曜日　10:00～12:00
（卓球サロン）毎月第2･3土曜日 13:00～16:00
【開設場所】志和利公民館
【1回の参加人数】28～34人（うちスタッフ2人）
【参加費】必要に応じて負担
【運営協力者】民生委員･児童委員､老人クラブ

活動内容･サロンの様子

･年間の計画をもとに健康講話､健康相談､体操､茶話会､調理実習を実施しています。
･月に2回体力づくりのために卓球を行っています。
･年に１回日帰り研修旅行を実施しています。

サロン実施にあたって苦労していること､苦労したこと

平日にサロン活動をしていたため､人集めが大変でしたが､休日を利用することにより､今では多くの方の参加が出来るようになりました。

サロンの特徴･工夫していること

サロン活動の中で､住民の支えあいマップ作りを行い､それをもとに地域の一人暮らし高齢者、高齢者世帯､障がい者の見守り声かけ運動を始めました。今では地域全体で見守りが出来るようになってきました。

サロン活動の課題、今後のサロン活動への想い

これから､ますます高齢化社会になっていきますが､支えあい･助け合い･誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めていきたいと思います。

国東市
浜陰すこやかサロン

KUNISAKI

代表 井上 一美 さん
TEL:0978-77-0052

【開設年月日】平成20年4月19日
【開設日·開催頻度】毎月第3土曜日 9:00～12:00
【開設場所】主に浜陰公民館
【1回の参加人数】25～40人(うちスタッフ6人)
【参加費】無料
【運営協力者】老人クラブ、社協職員

活動内容·サロンの様子

開設年を「健康元年」と位置づけ、「歩く日」と「軽スポーツ教室」として、健康づくり活動を現在「健康6年」として継続しています。認知症予防の軽体操や頭の体操·クイズ·レクリエーションをし、更に会員相互のふれあいと親睦を深めるため、茶話会で楽しい時間を過ごすようにしています。

サロン実施にあたって苦労していること、苦労したこと

毎月「お知らせ」を作り、保健推進員を通じて、「奉仕活動」や「軽スポーツ教室」の日程を連絡し、参加者増を図っています。

サロンの特徴·工夫していること

·年12回の内、1回はスポーツ大会として賞品·参加賞を出しています。
·1～2回は近くの「おせったい」(※)に行ったり、全員楽しく軽食会(弁当)をしています。

※くにさき雇用創出曼荼羅より
国東市の伝統行事"おせったい"とは、弘法大師の縁日である旧暦3月20日、又は21日或いは新暦4月20日と新暦8月20日の2回、供養のお祭りを行うことをいいます。宗派を問わないというほどお参りする人を選らばないおせったいでは、お賽銭を打つと、食事を提供してもらえます。

サロン活動の課題、今後のサロン活動への想い

·軽スポーツの種類が限られているのが課題です。
·お互いのふれあいを楽しむ教室として継続していきたいです。

国東市

こそだて広場

KUNISAKI

こだま会 代表 岡嵜ツユ子 さん
TEL:0978-68-1184(事務局:武蔵保健福祉センター内)
FAX:0978-68-1677

【開 設 年 月 日】平成16年3月1日
【開設日・開催頻度】月・火・水・金曜日(祝日を除く)
10:00～12:00
【開 設 場 所】武蔵保健福祉センター 児童室
【1回の参加人数】10～15人(うちスタッフ2人)
【参 加 費】無料
【運 営 協 力 者】むさしこども園、武渓保育所、武蔵保健福祉センター保健師、ボランティア

活動内容・サロンの様子

・こそだて広場のおもちゃの管理や部屋の清掃などから来所者への声掛け、見守りが主な活動です。
・来所する親子が楽しめて、お母さんもほっと一息が付けるように気にかけています。それ以外にも広場で使用できる手作りおもちゃを提供したり、子育ての行事や市の事業などでは託児も依頼があれば実施しています。

サロン実施にあたって苦労していること、苦労したこと

会員は無償でボランティアをしています。財源に乏しい中、共同募金の配分金をもとにして年に1回交流会も開催しています。

サロンの特徴・工夫していること

・市の子育てボランティアにも登録し、研修会などにも参加し、新しい知識や情報を入れるようにしています。
・3カ月に1回定例会を行い、当番表の作成やおもちゃ作りをしています。

サロン活動の課題、今後のサロン活動への想い

お母さん自ら来所してくれる親子もいますが、家にいて出て来ない家庭もあると聞きます。なんらかの機会にそういうお母さん方にも会うことができ、もっとこの広場を知ってもらえたらと思っているので、今後はそのような活動も視野に入れていきたいと思います。

日出町

ふれあい食事会

HIJI

日出町社会福祉協議会
TEL:0977-72-0323 FAX:0977-72-9785

【開設年月日】平成24年12月
【開設日･開催頻度】2ヶ月に1回 11:00～13:00
【開設場所】太田(たいだ)区自治公民館
【1回の参加人数】20人程度(うちスタッフ7人)
【参加費】200円
【運営協力者】太田婦人会

活動内容・サロンの様子

2ヶ月に1回、地区内の80歳以上の方を対象に食事会が行われています。「高齢になって、普段なかなか出てこられない人達の交流の場を作りたい、私達を育ててくれた先輩達の真心と歴史を引き継いでいきたい」という思いから、太田婦人会の方が協力して開催しています。

サロンの特徴･工夫していること

当初、80歳以上の方の情報を得ようとした時、個人情報保護の問題に苦労しました。

声かけの仕方やプログラムの時間の使い方が当初は分からなかったです。

サロン実施にあたって苦労していること、苦労したこと

地区内の距離が広いため、公民館まで歩いて来られない方が多いです。そのため、食事会に出て来やすいよう、参加者はタクシーなどを利用して来ています。

食事は持ち寄った食材で、婦人会のボランティアが栄養満点の食事を作り、そのことが、参加者の楽しみになっています。

食事会の活動以外にも、食事会に来られない人、80歳以上高齢者の自宅を日常訪問し、見守り活動を積極的に行っています。

参加者にも役割をもってもらえるように取り組んでいます。

サロン活動の課題、今後のサロン活動への想い

私達を育ててくれ、若かりし時は待っていてくれた先輩達。“できることをできる人がする”といってくれた先輩方の真心と歴史を引き継いでいきたいです。

日出町

南浜3世代ふれあいサロン HIJI

日出町社会福祉協議会
TEL:0977-72-0323 FAX:0977-72-9785

【開設年月日】平成23年4月
【開設日・開催頻度】1ヶ月に1回 行事を開催
【開設場所】南浜区自治公民館
【1回の参加人数】50～70人程度(うちスタッフ15人程度)
【参加費】無料
【運営協力者】南浜区自治役員・評議員、民生委員・児童委員

活動内容・サロンの様子

漁業が3世代と続いており、景観豊かな地域であり、地縁の繋がりが残っているという地域資源を活かし、地区内の3世代の交流、地域に活かし生かされていることを実感できるような料理教室、南浜港まつり、散歩の会を開催しています。「子ども達が帰ってこられる地域を」と南浜区の住民が取り組んでいます。現在は、住民が気軽に立ち寄ることができる「南浜停留所」を設置し、住民の情報発信及び区内の住民の交流の場となっています。

サロンの特徴・工夫していること

南浜区の素晴らしいところを見つめ直すワークショップを開催し、住民みんなで話し合いました。話し合ったことを活かして、船に乗って漁業体験をしたり、つり大会をしたり、3世帯で参加しやすい行事を開催しています。また、地域で様々な職歴をもっている人や名人達が、子ども達の指導などを行っています。

自宅から公民館に歩いて来られない高齢者は、区長、班長、民生委員が迎えに行っています。

サロン実施にあたって苦労していること、苦労したこと

南浜区の今後について話し合うワークショップや1回目のサロンを行う時に、区長が住民一軒一軒に電話をし、参加の呼び掛けを行いました。

また、住民同士の個々の問題もあり、参加者集めには苦労しました。

サロン活動の課題、今後のサロン活動への想い

行事に参加しない人をどうしていくか、一人暮らし高齢者の見守り、役員の高齢化の問題などが課題です。

みんなが主役になり、「支え合う三世代、みんなで考え、みんなで実行」で明るい南浜づくりを目指します。