

広報 たけとよ

# Taketoyo

心つなぎ みんなでつくる スマイルタウン

9

2023 Sep.  
No.1144



特集  
いこいこ!  
憩いのサロン





▶問合せ 役場福祉課

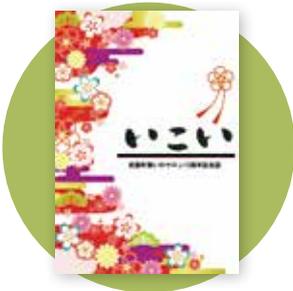
特集

# いこいこ!憩いのサロン

## —高齢者が元気に暮らせるまちへ—



15周年記念誌を  
作成しました



役場福祉課・武豊町包括  
支援センターで配付中。  
※数に限りがあります

憩いのサロンとは、すべての高齢者を対象とした、楽しく無理なく介護予防ができる場所です。平成19年に町内に3か所開所し、今では町内14か所で開催しています。多いときには1会場の参加者が50人を超える会場もあり、町の高齢者の1割以上が参加する、町の介護予防事業の目玉になりました。活動としては、健康体操や脳トレ、ゲーム、また、季節に合わせた行事として、豆まきや盆踊り等を行っています。

憩いのサロンは、構想当時から地域住民主体の企画運営を目指してきたことで、ただ人が集まる場所を作るのではなく、サロンを通じて住民と行政が協働で「まちづくり」を行ってきました。15年経った現在でも、住民ボランティアの方々企画運営の中心を担っています。

今回は、そんな活気あふれるサロンについてご紹介します。少しでも興味をもっていただいた人は、ぜひ一度ご参加ください。



インタビュー・専門家の声

サロンに行くくと健康になる？

武豊町では地域住民が運営する「憩いのサロン」に参加することで、介護が必要な状態や認知症になるリスクが低く、健康で長寿を保つ確率が高まること示されています。武豊町の取り組みは介護予防の分野では先駆的な事例として全国で紹介されています。



では、なぜサロンに参加すると健康な状態を保つのに役立つのでしょうか。これまでの調査では、サロン参加者の6割以上が、友人知人と会えたり新たな仲間を作ったり、楽しくおしゃべりしたり、健康に関するよい情報を得られると回答しています。

す。サロン参加が直接のきっかけで新たに会や組織に参加するようになった人は半数、さらに気持ち明るくなったり幸せを感じるようになった人、参加者同士が困りごとを支援し合うようになったと感じる人はそれぞれ7割以上にのぼりました。

人とのつながりがポイントに

サロン参加によって心理的充実感や社会的なつながりが豊かとなり、これが健康を保持・向上させる要因になっていると考えられます。さらにボランティアのような社会的役割を果たすことが、健康を2倍に維持することが確認されています。本当に？と思われるサロン未参加の方には、お試してサロンへの参加やボランティアをお勧めします！



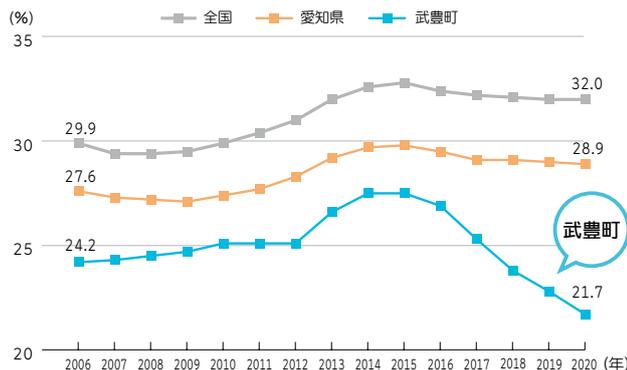
名古屋女子大学 医療科学部  
たけただとくろのり  
竹田徳則教授



全国でも注目される取組

社会参加や人々との交流が、健康維持・向上につながると、今では多くの人が知っています。しかし、武豊町で「憩いのサロン事業」を立ち上げた2007年頃には、まだ仮説でした。ボランティアのみなさんと話し合いを重ね、2007年に3か所で行ったサロンの開始は、ボランティアのみなさんの奮闘により14か所に増えました。

その結果、武豊町の高齢者の1割を超える人が参加するようになり、後期高齢者の要介護認定率は、2014・2015年の27.5%から2020年には21.7%へ5.8ポイント、人数にして約300人分も減りました。



▲要介護（要支援）認定率—全国・愛知県・武豊町の後期高齢者  
(厚生労働省ホームページ介護保険事業状況報告月報(暫定版)各年9月報(2020年のみ7月報告)から作成)



千葉大学 予防医学センター  
こんどうかつのり  
近藤克則教授

日本全体の介護サービスを使っている人の平均額は2007万円(2020年)です。から年間約6億円も介護費用が抑制できた計算になります。武豊町での取り組みとその成果は、国が介護予防施策を進める上で貴重な資料になっています。

＼いざ、潜入！／

## 憩いのサロンに参加してみよう

憩いのサロンってどんなところ？…各会場のボランティアさんが企画・運営をしているので、サロンによってプログラムの内容は様々ですが、今回は基本の流れを一部ご紹介します。

※あくまで一例です。各サロン・開催時期によって異なります



### 01 受付



入口で受付。初めて参加する人は用紙1枚に名前等を記入すればOK。事前申込みは不要です！

### 02 あいさつ・体操



最近のニュースや身の回りで起きた出来事等を交えながら、みなさんに挨拶をする司会担当のボランティア。場の空気がリラックスしたところで健康体操等始める。普段使わない筋肉や関節をほぐし、ゆっくり時間をかけてストレッチ。

### 03 催し



釣りゲーム大会



演奏会



詐欺防止について学ぶ講座



マジックショー

各サロンで異なるボランティアが企画する催し

各サロンのボランティアが中心となり、1年を通して様々な催しを企画し、運営しています。

### 参加者の声

- ・サロンに来れば誰かとお話ができるので嬉しい
- ・仕事をやめると急に人との関わりが減ってしまったため、サロンで人と交流ができるのが良い
- ・家だと一人きりで孤独を感じてしまうが、サロンに行けばみんなの顔が見られるのでホッとする
- ・新聞やテレビでは得られない情報や体験がある
- ・趣味の共有ができる、新しい趣味を発見できる
- ・サロンで顔見知りになると、外で会ったときに挨拶ができる（名前までは覚えていなくても、サロンにいる人だとお互い分かる）



### ボランティアさんへインタビュー

私たちボランティアは、サロンでどんな催しがあったら楽しいかを皆で話し合ったり等、サロン全体の準備・運営をしています。ボランティア内で大切にしていることは「公平」であることです。一部の人に役割が集中してしまわないように、毎回担当を交代するようにしています。

また、ボランティアは他人のためではなく、自分のためだと思って楽しくやっています。サロンに来られた方が色々とお話を聞かせてくださると、こちらが逆に元気を頂いている気分にもなり、生きがいの一つになっています。素敵なボランティアのメンバーに恵まれ、日々楽しく活動をしています。



▲馬場サロンのボランティアの方(一部)

馬場サロン会長  
いさじのぶこ  
伊佐治 信子さん



① 大足サロン



日時 第3火曜日  
13:30~15:00  
場所 大足老人憩いの家

② 玉貫サロン



日時 第2・4木曜日  
13:30~15:00  
場所 玉貫老人憩いの家

③ 上ヶいきいきサロン



日時 第4水曜日  
10:00~11:30  
場所 上ヶ公民館

④ 馬場サロン



日時 第1・3木曜日  
13:30~15:00  
場所 砂川会館

⑤ 富貴サロン



日時 第1火曜日  
13:30~14:30  
場所 富貴公民館

⑥ 東大高サロン



日時 第2月曜日  
13:30~14:30  
場所 東大高公民館

⑦ 北山サロン



日時 第3月曜日  
10:00~11:30  
場所 くすのきホール

⑧ 下門八幡さわやかサロン



日時 第1木曜日  
10:00~11:00  
場所 下門区公民館

⑨ 小迎サロン



日時 第3火曜日  
10:00~11:30  
場所 小迎公民館

⑩ 中山ふれあいサロン



日時 第3金曜日  
10:00~11:00  
場所 中山公民館

⑪ 市場神宮さらくサロン



日時 第4土曜日  
13:30~14:30頃  
場所 市場公民館

⑫ みどりサロン



日時 第4金曜日  
13:30~14:30  
場所 緑区区民館

⑬ 竜宮サロン



日時 第3水曜日  
13:30~14:30  
場所 富貴市場公民館

⑭ 玉東ホテルサロン



日時 第2金曜日  
14:00~15:30  
場所 日油武豊クラブ

個性豊かな  
14のサロン

サロンの日程表は  
31ページへ!

町内には、現在14のサロンがあります。  
各会場で内容もメンバーも異なりますので、自分の地域はもちろん、時には別の会場に行ってみると、新しい出会いや発見があるかもしれません!

