

豊町サロンで支える地域づくり

金岡地区豊町自治会

～豊町をもっと身近に～
地域交流で育てよう！豊町サロン

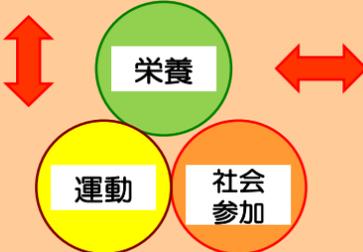
朝のラジオ体操（土・日・祝日を除く毎朝）



クリスマス会



健康体操（1回/月）



フレイル(*)予防

*)「健康」と「要介護」の中間の状態、また、「健康」に戻る段階。



茶話会（1回/月）

セルフケア講座



体幹講座



自治会

豊町サロンの例

バルーンアート講習



生活支援

地域友好の集い（子供～大人まで）



お片付けセミナー



地域交流 (**)



**) 高尾台
松沢町
東熊堂
西熊堂
等含む

高齢独居者様への聞き取り

地域福祉講座 (**)



豊町サロン：開催状況や皆様の声

～誰もが住み慣れたまちでいつまでも心豊かに～

〈健康づくり〉

〈社会参加〉

〈生活支援〉

外部の力をお借りする

外部の専門家をお招きし、以下の講座を開催。参加者も30名前後と多く、好評でした。種類増、回数増の要望もありました。

- からだセルフケア講座（渡邊先生：渡邊指圧治療院）
- 体幹を知り鍛える講座（小川先生：沼津市スポーツ振興課）
- 栄養講座（山下先生：栄養士）

地域課題：外部の地域資源（ネットワーク構築）の把握と、町内への情報発信。及び、その活用具体化。

サロンを支える皆様の力

朝のラジオ体操（毎朝6:30～）は、ご夫婦での参加が多く、参加者数は20数名で、増加傾向にあります。

豊町サロン（お茶の間YTK）の定番メニュー（1回/月開催：「健康体操」と「茶話会」）に参加された皆様の声。

- “気分転換になる”と、毎月参加。（一人暮らしの男性から）
- “2回/月開催して欲しい”との要望。（多くの参加者から）
- “無理なく体操ができ、皆さんと会話ができる”と、満足な様子。（体調の回復期の方から）

なお、参加者数は、20名前後で推移しています。

地域課題：サロンを継続できるように、皆様のご協力。更に、幅広い世代の、普段の「体力づくり」の推進。

地域を支える仲間づくり

セカンドライフ（就労や地域活動等）を考える機会に恵まれば、“出会いあり、仲間づくりあり”と、充実した地域生活のヒントが得られることでしょう。豊町にも、「セカンドライフ講座（市主催）」受講生やOB会（市社協ボランティア登録 DSフェルト代表：豊町在住）との縁があり、その活用が期待されます。

地域課題：金岡地区豊町概況



地域福祉の「見える化」

演題：「私が変わる、地域が変わる、ほっとする豊町づくりへのプロセス」
講師は、平田厚先生（静岡福祉文化実践研究所代表）で、参加者からは、“機がしい。分かり易い”と好評でした。内容は、尊い地域福祉活動を「見える化」することが大事で、当たり前だった頃の福祉（向こう三軒両隣り）を、自ら「音楽と写真パネル」で、動きかけられました。

地域課題：自治会役員様や、団塊世代とその前後の皆様へ、ご参加頂けるような、地域福祉活動の「見える化」への取組み。

生活支援策の具体例

町内の識者を講師に、以下のセミナーを開催。「整理収納の3つのステップ」を分かり易く解説して頂きました。

- お片付けセミナー（小川先生：整理収納アドバイザー）
このテーマは、子供～高齢者世代まで、幅広い潜在ニーズがあります。アンケート結果によれば、「介護に関するもの」と、要望が上っていました。

高齢独居者様への訪問

高齢（90歳前後）独居者様を、個別に訪問（組長様ご了解）し、地域交流や生活支援について、お気持ちを伺って頂きました。

【地域交流】・回覧版（お茶の間YTK）を見て、直ぐにカレンダーにメモしている。

・高齢者同士で“おしゃべり”できる機会が欲しい（1回/2ヶ月、程度）。

【生活支援】・体が不自由で、ゴミ出しが大変（特に雨の日。足が滑る）。資源ゴミの仕分け方が分からない（市役所に電話）。

・庭の草取り（春～夏）が大変（シルバー人材センターの使い勝手が良くない）。

・買い物（生鮮食料品は、自分の目で確かめたい）や、外出等の移動支援が欲しい。

【全体的】高齢独居者の生活は、“ストレスが多い”とのこと。メンタルケアも重要。

【その他】生活支援については、有償であれば、顔見知りの町内の方に、“安心して、気兼ね無く頼める”とのこと。

地域課題：県内の他地域で実施されている「お互いさまの気持ち」（住民参加型家事支援：有償）の調査・研究 → 「小地域福祉活動のすすめ」より（県社協出版：平成29年3月版）