



## サロンから見まもりへ

介護予防リーダー養成講座修了生が立ち上げたサロン「介護予防 あおぞら」。

活動を始めて約5年が経過し、サロン活動に出かけられなくなった仲間も出てきましたが、出会った仲間とのつながりを絶やさず、ほどよい距離感を大切に、気かけ合う声かけ見まもり活動にも登録して活動を広げました。



お茶とお菓子で楽しくおしゃべり♪♪

## 日々の変化にも気を配って

サロンの内容は介護予防リーダーとして学んだ知識や技術を活かし参加者に合わせて工夫した体操です。

「体調の悪い人は無理をしないで、できる範囲でいいからね」と、それぞれが気を配り、声をかけ合いながら行っています。

体操の後は、みんなが楽しみにしているお茶の時間。お茶とお菓子でおしゃべりに花が咲きます。

年に数回ふれあい相談員にもサロンに参加してもらい、参加者の話を聞いたりしてもらい困ったことがあった時に相談できる関係づくりをしています。

他にも活動を支えるために、見まもりについて高齢者相談センターの職員の話聞く勉強会を開いたりしています。



「新しい人にも参加して欲しいわ♪♪」と新たな参加者も募集中

## 広がった地域の「輪」

『あおぞらに行く』という目的があれば生活にもリズムが出てくるし、家にも閉じこもらないから」と横山さんはサロン活動の効果も教えてくれました。

参加者のひとは「転居してきた時は、地域のことがわからず、話せる人もいなかったけど…誘ってもらえたことがきっかけで知り合いの輪がとても広がったの」と話してくれました。

社会環境が変化し人と人とのつながりが希薄になったからこそ、介護予防あおぞらのみなさんたちのように、地域の中でお互いが少しずつ協力し、支え合っていける関係があることの大切さを感じました。



ふれあい相談員と高齢者相談センターの職員もサロンに顔を出してくれます