



自主活動がきっかけ

区の木が名前の由来の「みずき会」。サロン登録をしてもうすぐ1年が経ちます。

もともとは平成20年9月に区主催の認知症予防セミナーに参加し、旅行グループとして自主的に活動したことがきっかけですが、みんなで顔を合わせ、おしゃべりできる居場所づくりの大切さを知り、サロン活動を始めました。

現在は西麻布いきいきプラザ内ボランティアコーナーで活動しています。



サロンは楽しい雰囲気になっています

楽しい雰囲気の中で

サロンはまず、みなさんの近況報告から始まります。万歩計を持参してどのくらい歩いたのか、どんな出来事があったのか、そういった日々の過ごし方をみんなで報告しあい、嬉しいことはみんなで喜び、少し悲しいことはみんなで労わっています。

参加者のひとりが「みんなからたくさんのことを学べる。このサロンに出られることが楽しみ」と笑顔で語られていました。

楽しい時間はその後も続き、口の体操として早口言葉や歌を歌ったり、ラジオ体操をしたりして過ごしました。



ラジオ体操と早口言葉
ちょっとした活動により、心も体も軽やかになります

居心地の良いサロン

「初めて参加したときに壁を感じなかった。みんないい人で気兼ねなく話せる」、「サロンは男性がなかなか参加しないことが多い。ここは男性も参加していて男女とも仲がよい」との参加者の声。代表の三田さんも「ここは情報交換の場として最高」と語っていました。

また、「一人では行かないところに足を運べて楽しい」、「一人よりもみんなといっしょに食事できることが嬉しいし楽しい」と季節行事の外出やお出かけも楽しみにされている参加者もいました。

これからも楽しい時間を過ごせる居心地の良いサロンでいてほしいと思いました。



これからちょっとしたお出掛けを兼ねてお昼を食べに行きます