

いいじゃん サロン通信

令和5(2023)年9月発行
発行 社会福祉法人みよし市社会福祉協議会
編集 地域福祉課



みよし市では通いの場のことを「いいじゃんサロン」といいます



今回のいいじゃんサロン通信は、おかよし地域の「あおばシルバーサークル」と、きたよし地域の「まいか健康体操」となかよし地域の「西一色憩いの家ヨガ教室」と、みなよし地域の「すずらんの会」を紹介します。

活動を始めたきっかけや、活動で大切にしていることなどについて伺いました。サロン活動を始めたい人も、すでに参加している人にも参考になる話が盛りだくさんです。



いいじゃんサロンの紹介

あおばシルバーサークル

おかよし地域で行われている「あおばシルバーサークル（健康体操）」です。「三好丘あおばふれあいセンター」で月2回（第2・4水曜日）75分開催しています。「あおばシルバーサークル」は健康体操、グラウンドゴルフ、卓球、コーラス、ボランティア活動、手芸の6つの活動があります。どの活動も自由参加。今回は、「健康体操」について取材しました。



▲三好丘あおばふれあいセンター

1 活動を始めたきっかけは？

7年程前、三好丘いきいきクラブの会員を中心に、介護予防体操教室を始めてみないかと話が持ち上がりました。「試しに1年やってみよう」と現在の講師とともにスタート。始めてみると楽しく体が動かされると20名程が集まり、その後回数も月1回から月2回へ、活動時間も60分から75分へと拡大していきました。令和5年4月からは椅子を準備（上げ下ろし）が大変とのこと、みんなで話し合い、椅子からヨガマットにして活動を継続しています。

2 いつもどんな活動をしているの？

動きにあった軽快な曲や穏やかな曲を聞きながら、参加者は、色とりどり好みのマットの上で、タオルを持って、講師のかけ声に合わせて、体を横に倒したり、脚を上げたりされていました。講師のかけ声にも、皆さんそれぞれ挑戦されていました。

日頃自分の体にあまり、ゆるく接しているので、講師のかけ声は適度に厳しさもあってよいとのこと。講師は、「教室に参加している方は『健康寿命』がのびている。みんな若々しい。」と言っていました。



▲講師のかけ声に合わせて、いろいろな動きにチャレンジ

3 活動で大切にしていることは？

参加者の一人は、「先生から健康について有益な話をしてもらい、さらに元気ももらっている。」と話してくださいました。また「先生と話がしたいからいつも早く来るようにしているの。教室が始まるまでが先生とゆっくりお話ができる時間だから。」とも話してくださいました。

7年教室が継続しているのは、講師と参加者が互いにコミュニケーションが取れているからと感じました。新しい仲間も募集中です。男性もぜひご参加ください。



▲最後は、運動できることに感謝！「いつも笑顔でスマイル、スマイル」

まいか健康体操

きたよし地域で行われている「まいか健康体操」です。「社会福祉法人翔寿会寿睦苑ケアハウスの食堂」で月1回(第3火曜日)60分開催しています。参加者は、地域住民とケアハウス入居者です。ケアハウス職員の声掛けの協力もあり、希望者が自由に参加しています。講師を中心に和やかな雰囲気、体もゆるめて、心もゆるめて、気持ちが安らぐ時間を楽しまれています。



▲社会福祉法人翔寿会寿睦苑ケアハウス

1 活動を始めたきっかけは??

豊田市内でさとう式リンパケアの教室に通っていた際、今後車の運転をしなくなっても、歩いて通える場所で教室に通い続けたいと思い、2019年にきたよし地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談。地域の気の合う仲間も集まることができ、ケアハウス入居者も参加できる内容であるとのことで、現在の社会福祉法人翔寿会寿睦苑ケアハウスの食堂で教室を立ち上げることができました。



▲始めは「耳たぶまわし」、ゆっくりやさしくまわしています。(さとう式リンパケア)

2 いつもどんな活動をしているの??

講師は勉強熱心でバイタリティに溢れ、常に新しいことを取り入れられている方で、教室では、体をゆるめるための「さとう式リンパケア」と、唱歌や童謡を歌い、それに振りをつけて心も和らぐ講師オリジナルの「和らぎ舞歌」をしています。「さとう式リンパケア」では体に優しく触れて、ゆらして筋肉をゆるめます。和らぎ舞歌では菜箸を持つことで体の硬い人も楽に体を動かせ、菜箸を叩いてリズムをとることで頭の体操にもなります。楽しく歌いながら体と頭の体操をしています。



▲唱歌や童謡を歌い、こころもゆるめています。(やわらぎまいか)

3 活動で大切にしていることは??

80歳、90歳、100歳になってもできる内容で、家でもできるし、跳んだり跳ねたりしないし、無理なくていい内容なので、今のうちに習得していきたいです。「講師から教えてもらうが、忘れしまう。」との声もあり。今後は月2回やれるようにしていきたいです。新型コロナウイルス感染予防の観点から施設のルール(マスク着用、検温チェック、手指消毒)を守り、みんなで支えあいながら、「みんなとひとつに、こころをひとつに」を目指して継続していきたいです。新しい方もウエルカムです。入居の方も、地域の方もぜひご参加ください。

西一色憩いの家ヨガ教室

なかよし地域で行われている「西一色憩いの家ヨガ教室」です。「西一色老人憩いの家」で、基本は水曜日午前中、都合により午後になったり、曜日が変わったりしていますが、毎回60分開催しています。運動後の茶話会も楽しみのひとつ。ヨガで「ピン」と体を張って、おしゃべりで心をほぐす。心と体をリフレッシュする教室にお邪魔しました。



▲西一色老人憩いの家

1 活動を始めたきっかけは??

昨年、住民から西一色の憩いの家でみんなが交流できるようなことが始められるといいなと意見が出て、なかよし地域包括支援センターの生活支援コーディネーターと話し合い、令和5年2月にヨガ教室の体験会を開催しました。この体験会の開催は、別の体験会の時に、「次はヨガ教室はどう? いい先生を知っているから。声かけならできるわよ。」と声があり、なかよし地域包括支援センターが簡単なチラシを作成し、住民が行政区の回覧にチラシを入れてもらえるようお願いし開催に至りました。その時参加した10人で、「次はいつにする?」の声が続き、現在まで続いています。当初は月2回で始まりましたが、現在は毎週開催しています。

2 いつもどんな活動をしているの??

教室は60分のヨガタイムと、茶話会がセットになっています。

ヨガは、パワーヨガを取り入れていて、ソフト(易しい)ですが、「挑戦する」と「体にムチを入れる」ヨガが組み込まれています。これは、60代、70代の過ごし方が、80代以降の生活に影響するからと講師。今日も何度も「チャレンジタイム」のかけ声がありました。

茶話会では、和室の落ちついた雰囲気、家のことや、他愛もないことをみんなと話すのが楽しいと皆さん。



▲チャレンジタイム。無理せず、自分の体に目を向けて挑戦。

3 活動で大切にしていることは??

ヨガをすると、元気が出て、活力が出るとのこと。ある参加者からは、「ヨガをした日に、バケツ一杯の草取りをしました」と報告があり、ある参加者は、「孫から、腹筋トレーニングができるなんて、おばあちゃんすごい」と言われたそうで、「だから頑張ってるの」とのこと。また、「1人ではできない、集まってみんながいるから続けられる」と皆さん。今後は週2回やりたいとの声もあります。また、体をピンと張るヨガをぜひ子ども達にも広めたい。みんなでヨガを楽しめるといいなと言われていました。



▲60分色々な動きに挑戦。テンポのよいかげ声で皆さん集中。

すずらの会

次にご紹介するサロンは、みなよし地域で行われている「すずらの会」です。打越のお寺「大覚寺(だいかくじ)」で、月2回(第2・4水曜日)午後1時30分から午後3時まで、90分開催しています。参加者は、遠くは三好ヶ丘から、総勢20名程が参加しています。お寺のいい雰囲気もあり、参加者の歌声が重なりあい一つになることで、心地よい一体感でつままれています。



▲大覚寺(打越町)

1 活動を始めたきっかけは??

「歌声喫茶をやってみたい」、東京の歌声喫茶「ともしび」のように、コーヒー一杯で、唱歌や青春歌謡が楽しめる場所を作りたいと発起人の夫婦が考えて、市内で先行して唱歌を楽しむイベントを開催していた石川家住宅へ見学に行き、職員の方のご協力を得ることができました。さらに、地域の大覚寺住職のご理解もあり、大覚寺にて、平成28年4月13日第1回目のすずらの会を立ち上げることができました。

2 いつもどんな活動をしているの??

はじめ30分はCDを聴きながら、唄います。30分経過したら、世話人さんが用意したお茶菓子とお茶で休憩・おしゃべりタイム。おしゃべり後のおわり30分は声の出もよいように感じました。

唄う際のポイントは、それぞれ思い思いに、音程が高かろうが、低かろうが、声が小さかろうが、大きかろうが楽しいが一番。

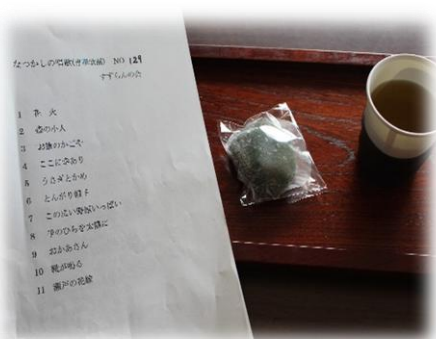
3 すずらの会にとってCD・歌集とは??

音源のCDには唱歌や青春歌謡曲が10曲程収められています。発起人の夫婦がCDと歌集をセットで製作。数十セットとあるそうです。今は製作できなくなってしまったので、過去の歌集を使用しているそうです。すずらの会にとっては大事なCDと歌集。今日でNo.129。始めは番号を振っていなかったのですが、本当は今日でNo.150くらいかな・・・。



▶CDを流し、歌集をみて、思い思いに唱歌・懐メロを唄っています。

▶お茶菓子と、歌集:なつかしの唱歌(青春歌謡)参加費200円/1回



4 活動で大切にしていることは??

会の名称は、2回目の時、丁度すずらの花が生けてあったのがきっかけです。すずらのように根をはり、知り合いが知り合いを呼び、普段なら出会わなかった方ともお知り合いになれ、よき雰囲気、よきメンバーで継続しています。声を出し、のどを使うことはとてもよいので、今後もすずらの会を盛り上げ、無理せず継続していきたいです。

いいじゃんサロンはなぜ必要？

人生の最期まで他人の力に頼らずに自分らしく生きることが人間の尊厳につながると考えられています。

寝たきりや認知症になれば手厚い介護は必要不可欠になりますが、食事やトイレなどはできるかぎり独力で済ませたいと思うのは当然です。重度の要介護にならないために、適度な運動や生活習慣の見直しを比較的若いうちから実践していくことが必要です。



介護にかかる費用を抑制することが挙げられます。ご存知のとおり介護保険の財源の約半分は、40歳以上の国民が納める介護保険料で成り立っています。しかし、このまま少子高齢化が進めば、納める側の保険者は減る一方で被保険者の数は増え続け、介護保険の仕組み自体が破たんしてしまうことが予想されています。

いいじゃんサロンでは、体操や趣味の活動、茶話会など様々な活動が実施されており、その活動に参加したい意思をもつ人が参加しています。

同じ意思を持つ人が集まり、仲間を増やすことで社会的なつながりをつくり、お互いの見守り機能を果たしたり、あるいは誰かの役に立つ活動を行うことで、社会的な役割を果たすこととなります。

仲間がいる、誰かの役に立っているという自分の役割は生活に張り合いを与え、日常生活をいきいきと送ることにつながります。



編集後記

今回、市内4地域のサロンを取材させていただきました。いろいろな活動があって、それぞれに活動が始まった大切なきっかけがあることが分かりました。そして、参加者にインタビューすることで、参加者の想いを聞くことができました。皆さん、「楽しいから」、「みんなとお話がしたいから」などと言われ、そこには笑顔が溢れていました。時間あれば「私も参加したいなあ」、「また行きたいなあ」と思いました。いいじゃんサロン通信を発行することで、みよし市のよいところが発信され、また新たなサロン立ち上げや、地域の仲間づくりの一助になれば幸いです。ご協力していただいた皆様ありがとうございました。そして、またお邪魔しますのでよろしくお願い致します。