

# いいじゃん サロン通信

令和6(2024)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

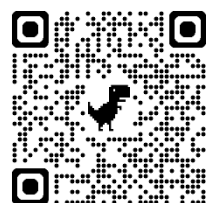


## いいじゃんサロンの紹介



- 1 みなよし地域の「ミレニアムほっとクラブ」
- 2 きたよし地域の「ストレッチ体操あみだ」

どんな活動をしているのか、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、運営スタッフに伺いました。参考になる情報が盛りだくさんです。皆さんも、地域でサロン活動を始めてみませんか？



※「通いの場の一覧」を、みよし市役所HPでご案内しています。↑ ↑ ↑

## ミレニアムほっとクラブ



▲スタッフのかけ声に合わせて、筋トレタイム

### 1 活動を始めたきっかけは？

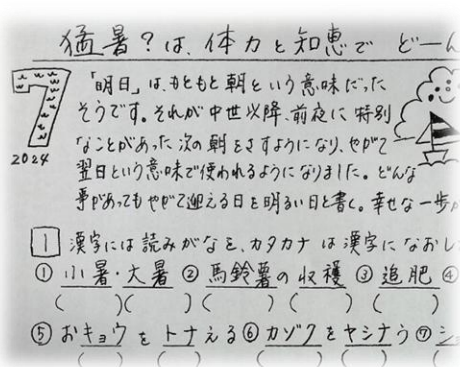
当時住民の利用が少なかったミレニアム東山台(新屋行政区)を拠点に、地域に住む民生児童委員の協力でスタートしました。

### 2 どんな活動をしているの？

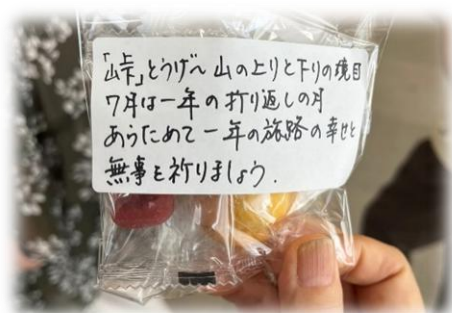
2012年7月から活動を始めて、現在12年目です。参加者は口コミで増え、活動内容は脳トレを中心とした活動内容から始まり、カゴ作り、折り紙、運動などが増え、曜日、時間帯の違う4つの活動を実施中。参加者の要望を聞いて、参加者と活動の場を作っています。



▲話しやすい雰囲気での受付。いつでも気さくに話しかけてくれます。



▲スタッフ作成のオリジナル脳トレプリント



▲メッセージ付きお菓子のお土産。ちょっとした心遣いを大切に。

### 3 活動で大切にしていることは？

人とのつながりを大事にしています。そして、様々な企画の中からもみなさん1人1人が、「元気に暮らしていくためのヒント」を見つけ、見つけてくださることを願っています。

### 4 スタッフ4人はどんな人？

4人全員が、地域から信頼される現・元民生児童委員。4人それぞれタイプが違い、それがまた良く、バランスが丁度よいと、清水さん、村上さん、長屋さん、寺田さんは口を揃えて言われていました。スタッフの仲の良さが、この通いの場の一番の魅力かも。



▲歩いて来れる場所にあるから、参加しやいと参加者。おしゃべりしながら家路へ。

## ストレッチ体操あみだ



▲心地よい音楽を聞きながら、講師の声かけに合わせて体を無理なく動かしています。

### 2 どんな活動をしているの？

県営福谷住宅集会所で月3回(第1～3金曜日)、運動を30分程度しています。体をほぐして、体の強張りをなくし、生活を楽しむ運動を取り入れています。運動後は、パステル画制作もしています。

### 3 参加者の声

「歩きやすくなった」、「整形外科のリハビリに通っているような専門的な運動ができる」、「激しい運動ではなく、寝転びながら取り組める運動がよい」、「背中がほぐれていいの」など。これからも参加者の声を大事に継続していきたいです。



▲「体が楽になった」とおしゃべりをしていました。

### 1 活動を始めたきっかけは？

地域住民から、跳んだり跳ねたりできない、運動は苦手だけど運動したいとの要望があり、きたよし地域包括支援センターに相談して、令和6年4月から活動が始まりました。



▲おしゃべりしながら、指先も使って、頭も使って、パステル画を楽しんでいます。



▲この作品は、教室に2回参加し完成したそうです。娘さんが玄関に飾ってくれるという人もいました。

## 地域の介護予防教室に参加しませんか？



市内には、41教室(令和6年3月31日時点)があります。

項目	おかよし	きたよし	なかよし	みなよし
登録教室数	10教室	13教室	9教室	9教室
のべ参加者数(令和5年度)	2749人	4581人	2750人	3561人

教室では介護予防のための運動を20分以上行っています。講師は国家資格を所有している人や、フレイルサポーター養成講座(保険健康課主催)を受講した人等です。

★以下、市内登録教室一覧(実施場所) ※順不同、令和6年8月30日時点

おかよし	きたよし	なかよし	みなよし
黒笹健康体操(黒笹)	福谷健康体操(福谷)	二輪草クラブ(三好上)	山伏サロン(山伏)
三好丘行政区太極拳教室(三好丘)	まいか健康体操(福谷)	健康体操つきの会(三好上)	介護予防教室(明知上)
三好丘行政区体操教室(三好丘)	福谷ハッピー健康体操(福谷)	みよし健やかクラブ(三好上)	クノンボールクラブ(明知下)
Warukado(三好丘旭)	筋生体操クラブ(筋生)	ゆずりはの会(三好上)	3B体操教室(明知下)
旭健康体操 椿の会(三好丘旭)	ストレッチ体操あみだ(あみだ堂)	ひまわりクラブ(三好上)	健康体操クラブ(明知下)
旭健康体操 百合の会(三好丘旭)	健康ヨガ体操教室(ひばりヶ丘)	健康体操さくら会(三好下)	ワンツート体操(打越)
旭健康体操 さくらの会(三好丘旭)	おかよし体操クラブ(ひばりヶ丘)	らくらく体操好住(好住)	ヨガ同好会(打越)
旭健康体操 花水木の会(三好丘旭)	ひばり健康体操会(ひばりヶ丘)	新屋健康体操同好会(新屋)	ミレニアムほっとクラブ(新屋)
わの会(三好丘旭)	高嶺ヨガ(ひばりヶ丘)	福田楽動クラブ(福田)	ベルの会(新屋)
三好丘あおば行政区健康体操同好会(三好丘あおば)	緑健康体操クラブ(三好丘緑)	福田足もみサロン(福田)	いきいきクラブ(東山)
	緑フラウエン・コール(三好丘緑)		
	ひだまりのつどい(三好丘緑)		
	みどりっこサポーター(三好丘緑)		

お問合せは、お近くの地域包括支援センターへお気軽にご連絡ください。

- ・おかよし地域包括支援センター(三好丘中学区) 33-4177
- ・きたよし地域包括支援センター(北中学区) 33-0791
- ・なかよし地域包括支援センター(三好中学区) 34-6811
- ・みなよし地域包括支援センター(南中学区) 33-3502

