

さまざまな人が支え合う お互い様の地域づくり 事例集

野洲市

- 野田いきいき筋トレ九楽歩
- サロン ニコニコ会

野洲市

■活動内容

- ・開催日時: 毎週木曜日10時～12時 毎回35人ほど参加
- ・内容: いきいき百歳体操
- ・参加費: 毎月1人100円

参加者は自治会館まで 徒歩・老人車・杖・自転車で通っています。
参加者みんなでの昼食会を3ヶ月に1回程度開催しています。



■団体名

野田いきいき筋トレ九楽歩（くらぶ）

■参加者

毎回35人程度参加 年齢は60代～90代まで

■活動拠点
連絡先

野田自治会館

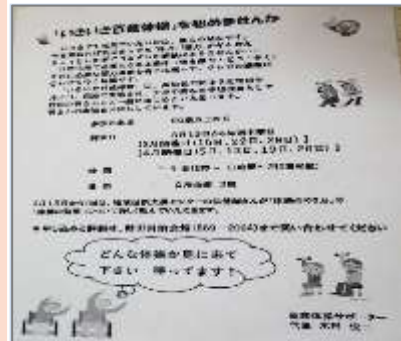
問合せ先：野洲市地域包括支援センター
野洲市辻町433番地1 野洲健康福祉センター内
TEL:077-588-2337/FAX:077-586-3668

■活動のきっかけ・実現までの経緯

自治会員5人が介護予防サポーター(いきいき百歳体操サポーター)育成研修会に参加し、代表やお世話係りができて…。野田地域で百歳体操をすることになりました。団体名にある九楽歩(くらぶ)には、90歳まで楽に歩けるようにという願いがこもっています。

田んぼも農業団体に預け、「毎日何をしようかな」という人が参加につながったのかもしれない。

自治会の協力により、自治会館の中古のスクリーンや、イス40脚準備できました。



利用者さんの声

- ・体操の効果で片足立ちができるようになった。
- ・毎週みんなに出会えていっぱい話ができるのがよい。
- ・参加者同士、声掛けあって誘い合っている。
- ・毎週出会って体操したり、話したり、みんなの生きがい、楽しみの場になっている。

活動者の声

- ・茶話会、食事会、クリスマス会などの企画もあります。
- ・手づくりケーキの差し入れ 飴の交換など、茶話会もしています。
- ・お休みされたお家へ様子を見に行ったり、自然な見守り活動に発展しています。
- ・参加者の話はできるだけ傾聴するようにしています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

- ・次世代、次を担う人、男性の担い手の確保が課題です。
老人会のメンバーで 興味がありそうな人を百歳体操に誘ってみたい！
- ・みんなが楽しく、参加できるように工夫したいです。
- ・色分けして、自分の重りの記録票が分かり易いようにしています。

野洲市

■活動内容

毎週月曜日13:00～16:00（祝日は除く）

- ・ いきいき百歳体操、ラジオ体操
月一回はコーヒータイトム 創作活動ほか
- ・ 年二回程度講師、グループによる講演、カラオケ等お楽しみ会
- ・ 子ども会事業支援
- ・ 年1～2回程度 体力測定、市の出前講座に参加
- ・ 忘年会、食事会

共同制作した桜の花



■団体名

久野部東自治会 「サロン ニコニコ会」

■参加者

久野部東自治会員 登録者19名

■活動拠点
連絡先

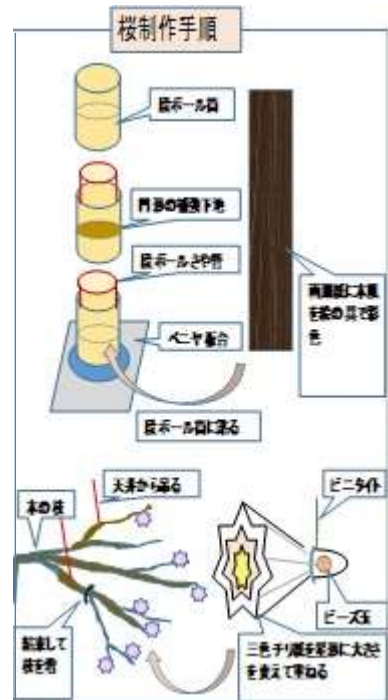
久野部東自治会館

問合せ先：野洲市地域包括支援センター
野洲市辻町433番地1 野洲健康福祉センター内
TEL:077-588-2337/FAX:077-586-3668

■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成23年に野洲市地域包括支援センターで「いきいき百歳体操」を紹介されたことを機に、笑顔でニコニコしながらやれたらと「ニコニコ会」と名をつけ、平成24年6月、5名のメンバーでスタートしました。

その後平成26年から体操をメインに、いつまでも元気で、より仲間とふれあえる時間を楽しむことをめざし、小地域ふれあいサロンとしての活動を開始しました。



利用者さんの声

- ・ 家においてばかりだと体に悪い。顔を見るだけでも出てみようかなと思える。
- ・ サロンを通じて世間話をしながらお互い情報交換ができる。
- ・ 健康は日ごろ気にしているが、体操は一人では難しい。でも、みんなで一緒にやればできる。
- ・ 毎週体操があるのでありがたい。体が軽くなる。
- ・ 今日は〇〇さん来てないなあ、どうしたのかなあと気になる。

活動者の声

- ・ 自治会内における認知度の向上と会員確保が課題です。
- ・ 社協、地域包括などからの情報をうまく活用しながら進めていきたいと思ひます。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

・ 利用者それぞれが小物作りもいいが、一つのものを一緒に作るのも面白いです。この高齢化のなかでやる気をなくさず、なにごとにも面白さを感じて、自主的なサロン活動を進めたいと思ひます。