

見る 知る

ミルシル

じぶんの「まち」を



みんなが仲良く

笑顔で過ごせる

それが今の願い

- プロフィール -

平野 邦 (ひらの くに) さん。

1935年生まれ。つつい世話をやってしまう、女親分。

今回お話を伺うのは、仁井田地区（文挾）にお住いの平野邦さん。部屋には塗り絵や折り紙、小物など手作りの作品がたくさん飾られています。そんな平野さんには、いくつかの目標があります。

夢中になるとごはんも忘れる

昔からもの作りをやっていたわけじゃないけどね。リウマチに困って行き始めたデイサービスで、リハビリにもなるからかな、テーブルにぬり絵が置いてあるんですよ。レクリエーションで折り紙を折ったり、小物を作ったりもする。もちろん、やりたい人だけね。でも、なんだか私は夢中になっちゃって、家に帰ってからも材料を集めてアレンジしながら作ってみたりしてね。やりはじめると、ごはんを食べるのも忘れて作り続けていることもありますよ。あるとき、作り溜めた折り紙の〈勲章〉が100個になったので、近くのひまわり保育園に寄付したんです。そうしたら、その年の運動会でね、来場者用プログラムの表紙の飾りに、その勲章を使ってくれたんです。私も老人会を通して招待されたので見に行っていたんですけど、保育園の先生が皆の前で私のことも紹介してくれて。嬉しかったですね。役に立ったんだなあって。今もまた少しずつ折り溜めているところなので、たくさんできたら、またどこかの園に差し上げたいなと思っています。

サロン20周年まで通いたい

仁井田地区のサロン『暖談(だんだん)ふえろど』

はね、高根沢町で一番初めにできたサロンなんですよ。一時期は30人以上が出入りしていて、お茶の時間には和気あいあいとして楽しかったですね。立ち上げから17年、人数は少なくなりましたが、今もカラオケや卓球をする人がいて、趣味のナンプレを解く人がいて、合間におしゃべりが行きかって、皆、好き好きに過ごしています。私ね、自宅で美容室をやっていたので、若い時にはあまり外に出られなかったんですよ。サロンがきっかけで、人間関係が広がったんです。実は、去年、怪我をしてしまって入院していたんですけど、友人たちがお見舞いや電話をくれてね。退院してからもサロンに来られるように皆が気遣ってくれて、幸せだなあと感じています。サロン20周年まで通い続けることが目標です。

世間では、福祉のお世話になり始めると、サロンに来なくなってしまう人もいますよね。でも、その理由がもし見栄や、恥ずかしさなら、もったいないなあとは私は思います。だってどっちも、私にとっては必要なものだから。デイサービスもお弁当の配達も、仁井田のサロンの中では私が一番先に使い始めたんですよ。今では同じように福祉のサービスを使いながら、サロンもやめずに来てくれている人が何人もいます。変わらず皆に会えるので嬉しいです。

元気の秘訣



もの作りをしよう！

指先を動かすと、認知症を予防できる。



切り替えずに続けよう！

福祉とこれまでの生活は、併用できる。

NEWS 地域のサロンってこんなトコ！

行っていますか？地域のサロン

ミルシルの読者の皆さまは、すでに「地域のサロン」についてはよくご存じでしょうか？創刊号から特に解説もなくちらほらと紙面に登場してきたこの言葉ですが、ひょっとするともしかして「サロンってなんのことだろ？」と首をかしげながら読んでいる方がいるかも！との思いに至り、今号で改めて紹介することにします。

さて、「サロン」というのは「社交の場」という意味ですので、「地域のサロン」となると、同じ地区に住む方々が公民館や集会所などに集まって、おしゃべりや遊びを通して交流する催し、と表現できるでしょうか。サロンに厳格なルールや決まりはないので、例えば、ご近所さんやお友達同士で集まってお茶飲みをしたり、同じ趣味を持つ人たちが集まって一緒に活動したりすることも、サロンの一種だといえます。ただ、今回はそんな色々な集まりの中でも、「ふれあい・いきいきサロン」として町に登録のあるサロンについて取り上げたいと思います。

高根沢町では、16か所の地区で「ふれあい・いきいきサロン」としての地域のサロンが開催されています。概ね自治会程度の範囲から、主に高齢者の皆さんが集まってきて、それぞれに自主運営をしています。お住いの地区にサロンがあるかどうかわからない方は、社会福祉協議会へお問い合わせください。地区を越えての参加が可能であったり、年齢問わず参加者を募集していたりするサロンもありますので、自分の地区ではサロンが開催されていなかった！という方も、安心して下さいね。

サロンに行くと、どうなる？

サロンの魅力としてわかりやすいのが、「元気を保てる」ということ。サロンは外出のきっかけになるので、参加する習慣ができると、家にこもりがちな日々にもメリハリが生まれます。外の空気を吸い、短い距離でも歩くことで、筋肉を使ったり季節の変化を感じたりと、心身に良い刺激が加わるのです。

こうした外に出る理由があると、生活リズムも安定しますよね。また、サロンでは軽い体操や脳トレ、ゲームなどが行われることも多く、体力や認知機能も維持されます。加えて、健康や栄養の講座を開催する回もあって、専門家の話を気軽に聞けたり、生活に取り入れやすい工夫を学べたりもしますよ。

そして、サロンへ参加する最大のメリットは、「地域に仲間が増える」こと。年齢を重ねると、家族の形や生活スタイルの変化によって、人と会ったり話したりする機会が少なくなります。気づけば孤独を感じる、ということはありませんか？サロンに参加すると、日常のちょっとした話題を気軽に共有して、誰かとつながっているという安心感を得られます。笑い合う時間が増えると自然と気分転換になって、心の健康を保ちやすくなるのです。また、定期的に顔を合わせていると、自然な見守り合いの仕組みができてきます。〈今日はちょっと元気がなさそう。最近来ていないけれど大丈夫かな〉といった小さな変化に気づきやすくなるからです。困りごとを相談するきっかけがつかめたり、必要な支援につながったりすることもあり、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための大きな力になるのです。

ここまでサロンの魅力やメリットなどを長々とお伝えしてきましたが、何よりも、楽しいと思えることがサロンの一番良いところではないでしょうか。笑いあって楽しい、おしゃべりして楽しい。そんな地域とのつながりを持てるサロンに、ぜひ足を運んでみましょう。



フェイスブック
Instagram
ではサロンの他
色々な地域活動
をご紹介します！



発行者 | 高根沢町生活支援コーディネーター
問合せ | 028-612-3440 (社会福祉協議会 担当:小池)

これまでのミルシルをご覧になれます
<http://www.takashakyo.jp/> (社会福祉協議会HP)



社会福祉協議会は“すべての人が住み慣れた場所で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域”の実現を目指しています。この情報紙では地域で輝いている人を紹介していきます。身近に“輝く人”をご存じの方は、ぜひご連絡ください。