



イメージキャラクター  
なごみちゃん

# ふれあい・いきいきサロン通信

編集・発行：高松市社会福祉協議会

☎ (087) 811-5666

第12号(平成30年3月)

名前(地区名)	中田井いきいきサロン(川岡校区)
開催場所	中田井集会場
開催回数	週1回(火曜日)
対象者・人数	川岡校区の高齢者 15名程度



川岡校区には現在3か所のサロンがあり、今回はその中の一つ「中田井いきいきサロン」に訪問させていただきました。ここのサロンのテーマはズバリ『笑い』！『笑う』ことが何よりも健康への妙薬を体現していたサロンでした。

中田井サロンの三大歌唱を皆で歌って『笑い』、皆でゲームをして『笑い』、なによりも皆で集まって『笑い』と、いろいろなところに『笑い』を散りばめ趣向を凝らしています。

三大歌唱の一節でもありますように、70歳でも80歳でもまだ若い。100歳になってようやく一人前と。皆で『笑い』ながら、いつまでも元気でいてください。



高松市社協では、地域で孤立しがちな高齢者や障がい者、子育て中の母親などの交流の場や仲間づくりのために、サロン活動を実施する各地区社協に対して、活動費の一部を助成し、地域住民の手によるつながりと支え合いのある地域づくりを支援しています。

「ふれあい・いきいきサロン通信」では、各地区のサロン活動をご紹介します♪

※助成の詳細や、掲載のサロンに関するお問い合わせは、高松市社協へお願いします。



名前(地区名)	つどい若宮(仏生山地区)
開催場所	若宮神社社務所
開催回数	月1回(第2水曜日)
対象者・人数	仏生山地区の高齢者 15~20名程度



今回、取材させていただいた「つどい若宮」は、長寿会を中心に『魅力ある活動で仲間を増やそう』をスローガンに、交流と健康づくりを意識した活動を行っています。また、仏生山公園に隣接しているという好条件もあり、春には桜やつつじ、夏には新緑、秋には色づく木々と、公園内の花木で春夏秋冬の移り変わりを楽しめる事も「つどい若宮」の特徴です。

この日は、香川診療所の健康教室という事で、レントゲン技師を招き、骨密度測定を行っていました。その後の骨粗鬆症についてのミニ講座も、ご自身のデータを見ながら熱心にお話を聞いておられました。

参加者同士がお互いの健康を気づかい、健康寿命を意識して活動されている様子に、私たちも元気をいただきました。



バックナンバー&最新号は高松市社協ホームページで <http://www.takamatsushi-shakyo.or.jp/press/>

「ふれあい・いきいきサロン推進事業」は、共同募金の助成を受けて実施しています。