



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8号(平成29年3月)

名前(地区名)	いづつやクラブいきいきサロン(香西地区)
開催場所	釣東自治会館
開催回数	月4回(月曜日)・月2回(木曜日)・年3回(不定期)
対象者・人数	釣東自治会内の高齢者 20人程度



いづつやクラブいきいきサロンは、香西地区釣東自治会有志の方の声掛けで、地域で誰でも集まれる居場所があればとの想いからサロンを立ち上げ、平成23年7月から月6回程度のペースで活動が続けています。地域の身近な集いの場として、毎回15名～20名が参加し、参加者にとっては、なくてはならない存在となっています。

サロンのメニューは、健康器具を使った介護予防を中心に行っていますが、月2回木曜日は「ひばりの会」によるアコーディオン演奏の伴奏で参加者全員が歌い、年3回は食事会を開催しており、皆さん大変喜ばれております。



このサロンには世話役はおらず、全員が担い手・参加者で、みんなで助け合って活動しています。また、健康器具についてもみんなで自宅にある不要になったものを持ち寄るなど工夫をしていて、とてもやりくり上手なサロンです。

毎회가とてもにぎやかで笑いの絶えない、まさにみんなの「憩いの場」となっていますし、継続的に開催していることで、「あの人最近見ないけど、どうしたんかいの～」等、参加者同士の見守りにもつながっています。

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)	高橋元気かい(檀紙地区)
開催場所	高橋自治会館
開催回数	毎週1回(木曜日)
対象者・人数	高橋自治会の皆さん 25人程度



檀紙地区ではサロンが3か所あり各々、独自の活動を行っています。

「高橋元気かい」では、地区内の方々が集まり、うどん体操・ラジオ体操などに加え、「元気かい」の参加者によるタオルを使った体操を行っています。

サロンへはご近所さんで声をかけ合い、誘って参加されます。みんなでたくさんおしゃべりしながら、身体を動かしお茶を飲み、楽しい時間はあっという間に過ぎていきます。



この日は、高松南消防署円座出張所の佐藤武士所長による「もし地震がきたら」の講演をしていただき、地震のビデオを見た後に、「檀紙コミュニティ安全安心マップ」を囲み、地域のみんなで避難場所の確認をしました。

地震がきたら、まず「自助(自分を守る)」、そのあと「共助(周りの人を助ける)」が大事と話されました。被害が広域になると、支援が来るまでに1週間位かかることもあるため、その間に必要な水・食料・災害用簡易トイレなどは自分で備蓄しておくこと、たまには古い備蓄品を新しく更新しておくことも大事だと話されました。