

MBCテレビ

● 毎月第1、第2土曜日 13:54~14:00放送中!

高齢者の生きがいづくりと 仲間づくり、介護予防

国保で HOT情報

高齢者ふれあいサロン
(日置市・下神殿いきいきサロン秋桜会)

高齢者が住み慣れた地域で豊かな人間関係を保ちながら、自ら主体的に安全で生きがいを持った日常生活が送れることを目的に開設されているふれあいサロン。県内各地で高齢者の生きがいづくり、仲間づくり、介護予防のふれあいサロンが開かれており、国保でHOT情報では、日置市伊集院町の下神殿いきいきサロン秋桜会の様子取材し、11月2日にお伝えしました。



かわいい傘が出来上がりました



毎月1回公民館で開催される下神殿いきいきサロン秋桜会の様子



皆で楽しく作業します



皆でワイワイ、楽しく過す

松下レポート(以下松) / 下神殿(しもこどん)いきいきサロン秋桜(こすもす)会は、下神殿公民館で毎月1回開かれています。皆さんで歌を歌ったり、少し体をほぐした後は、今日は折り紙で傘を作るそうです。私も参加してきます。

出来上がりました。細かい作業でしたが、これが脳の活性化につながるそうですよ。

山口アナウンサー(以下山) / 指先を使うのは、いいと聞きますよね。出来上がった時の達成感も、いい刺激になるんでしょうね。

赤岩レポート(以下赤) / そうですね。そして、ひとりではなく

皆でワイワイ、話しながら、楽しんで作れるのも、ふれあいサロンの良さの一つですね。

参加者 / こうして指先を動かすことは、頭にいいんじゃないかと思っています。苦手なんですけど、ボケ防止のために。楽しかったです。

参加者 / 家で一人、ぼおーっとしているよりも、ここでいろんな方とおしゃべりができることが一番いいと思います。

ふれあいサロン支援者／皆さん
楽しそうですし、私たちも楽し
い。2時間があつという間です。

健康寿命を延ばす ふれあいサロンの取り組み

松／今回は、折り紙作りを行
いましたが、他にはどういった活動
をされているのでしょうか？



一人でも多くサロンに参加してほしいと話す下御領伸一代表

下御領さん／年の始めに、新年

会を行ったり、また、年度末の3
月には1年間の反省を含めてみん
なでご飯を食べる催しも行ってい
ます。

また皆さんバス旅行がお好き
なので、福祉バスを利用して日帰り
旅行なども行っております。

山／たくさんの想い出が、でき
るんですね。

赤／そうですね。そして、こ
れからのことについても、お話を
伺いました。

下御領さん／たくさんの高齢者
の方がなるべく元気に過ごして欲
しいと思っていますので、一人
も多くの人が、公民館の方に集ま
って、サロンに参加していただ
ければと考えています。



インタビューに答えてくださった参加者・支援者の皆さん