

介護予防？・生活支援って？。・・・何？？。

皆で？ がやがや？？。



色々の事を考えますが、まず高齢者は一日でも長く足腰の強い健康な体で生活をする。それを念頭に置いて何をすればよいのか、四方山話などして、時間を過ごす？。ゲームでもする？？。数人で集いながら話し合う？？。・・・など一日を有意義に過ごす事で？？

◎ 通いの場所？・集いの場所？とは、どんな場所をイメージできるか？。

最初から大きく高望みをせず、「地域に1か所」の設置からと考えると、「各地区の自治会館の利用」が考えられるし？。その内、複数のグループが出来てくると、時間割を設定し使用時間を決める方法が？。

※ 空き家・空き店舗・小規模倉庫などの借用は、所有者との話し合いや契約等の手続が？？？あり。

◎ **話し合いのグループ・ゲームを目的のグループなど、どんなグループでも結構、**人数に関係なく、考えることで頭を使い。体を動かすことで、体力の維持ができ。高齢に伴う体力気力、思考力の低下や劣化を防ぎ健康が維持できるという構想で上級官庁が全国の高齢者に呼び掛けている。

❁「通いの場」とは？＝以後通称「高齢者サロン??」と呼称？。

- ◆ 週一回集まって、30分～60分程度軽い体操＋お茶を飲む
- ◆ 歩いて5～10分で行ける場所
(当初の目標は、1地区に1か所)
- ◆ 中心は70代～90代の人。だれでも参加可能
- ◆ 週一回の軽い体操以外に、健康教室、料理教室、サロン等のメニューもOK.無理のない範囲で実施
- ◆ 住民がお客さんではなく、主体となることも重要



❁「高齢者サロン」の効果??。

- ◇ 仲間・居場所をつくり、閉じこもりを防ぐ
- ◇ 介護予防・認知症の予防
- ◇ 生活にメリハリが生まれる「頭の活性化??」

❁「高齢者サロン」の活動内容

- ・茶話会での気軽なおしゃべり ・体操等運動で体を動かす ・ウォーキング ・会食や料理
- ・手芸や編み物等の手作業 ・レクリエーションやゲーム ・将棋や囲碁 ・園芸や季節の花を楽しむプログラム ・地域の子供や若い世代との交流 ・歌、カラオケ などを

- ♠体操などの「通いの場」を作っても、最初は人が集まらない事もありうる？。
- ♠口コミで徐々に利用者を増やすなど、地道に取り組むを続けることが大事。
- ♠交流会やポイントへの反映、表彰を行う工夫や仕掛けも考えては？。
- ♠人々の集まりは「互助」の基盤になる。

急がず・焦らずボチボチ

堅い話??を離れて????

「ちょっと?・一服?..」

◇ とんとん とんからりと 隣組
格子(こうし)を開ければ 顔なじみ
廻して頂戴 回覧版
知らせられたり 知らせたり

◇ とんとん とんからりと 隣組
地震やかみなり 火事 泥棒
互いに役立つ 用心棒
助けられたり 助けたり

◇ とんとん とんからりと 隣組
あれこれ面倒 味噌醤油
ご飯の炊き方 垣根越し
教えられたり 教えたり

◇ とんとん とんからりと 隣組
何軒あろうと 一所帯
ここは一つ 屋根の下
纏(まと)められたり 纏めたり

♣ 上記歌詞の題名は「隣組」＝「となりぐみ」です。

昭和15年に作られ「**欲しがりません勝つまでは**」と昭和12年に「支那事変」(現在の中国)の戦争が勃発し、戦火厳しくなってきた時に「互いに助け合いながら、頑張ろう」と当時の国民が戦時歌謡として歌わされた歌ですが、歌詞の最後に「**知らせ**」「**助け**」「**教え**」「**纏め**」

どは、昨今我々に投げ駆られている課題で「**支え合い社会を皆さんで創りましょう!**」**!・???**」の意味で現在社会も類似して来たのではないかな?。

と思ひながら、記載しました。
(文責＝野々村)

