

新しい「ふれあい・いきいきサロン」のご紹介

厚別区内に新しくできたサロンをご紹介します

厚別南地区「ナナカマドの会」

「ナナカマドの会」は、厚別南地区に今年の4月に誕生したサロンです。

代表の戸原文雄さんは、もともと厚別南地区で開催されていた体操教室に通ううちに、「高齢になると転んで大きなけがにつながる場合が多い。継続的な運動習慣をつけることが大切。もっとまめな頻度で集まれる場所を作りたい」と考えるお仲間と相談し、ナナカマドの会を設立しました。

現在は、運動習慣の維持と閉じこもりの防止、仲間づくりを目的に、月に2回集まっています。厚別南会館を会場に活動するほか、「参加者の皆さんに楽しんでもらいたい」との思いから、ウォーキングを兼ねたお花見などの外出行事も実施されています。取材に訪れたこの日の参加者は13名で、健康体操を行いながら仲間との交流を楽しみました。

戸原さんは「友達や家での話し相手がないなど、寂しい思いをしている方の受け皿になりたいです。ここに来て、顔なじみの仲間と会っておしゃべりするのが楽しい、と思ってもらえる場になれば」と話してくださいました。



▲▼会のモットーは「スタイリッシュ・エイジング」(カッコよく年を重ねる)



厚別南地区「大谷地元気の会」

同じく厚別南地区で平成24年9月から始まった「大谷地元気の会」は、マンションに住む高齢者を対象としたサロンです。

マンションが出来てから20年近くが経過して住民の高齢化も進んできたことから、高齢者の外出の機会として気軽に集まることのできる場所を作り、互いに交流を深め、健康で安心して暮らし続けることができるように、という思いで始まりました。

毎月第3水曜日の13時30分から15時30分の2時間、マンションの集会場を会場に実施しています。講師を招いて介護・医療についての勉強会や、お茶を飲みながらのおしゃべり、健康体操など、毎回様々なメニューが予定されています。

6月のサロンでは福祉推進委員会、町内会、マンション管理組合の合同開催で、災害について考える会が開催されました。この日は「災害時地域支え合い講座」や、消防署の職員による講話などが行われ、28名の方が参加する中、「もし自分の暮らす地域で災害が起きたら、自分には何ができるのか」を考える機会となりました。

サロン代表の榎本秀子さんは、「長く続けていきたいと思っております」と話してくださいました。



▲5月のサロンの様子。厚別警察署の方による防犯教室。



▲6月のサロン。災害について学びました。