

添田東「ふれあいサロン」の取り組みについて

— 高齢者の生きがいと仲間づくり —

添田町添田東公民館【自治公民館】 館長 林 晋一

① 事業名 添田東「ふれあいサロン」

② 事業の目的

地域の高齢者へ仲間づくりの場を提供することにより、生きがいのある、明るく健康的な生活を過ごしていただくため

③ 事業の実施主体 コスモスの会(ふれあいサロンのスタッフ)

④ 連携・協力機関・団体等

添田東公民館、女性の会、長生会、添田町

⑤ 事業予算 250,000 円(年間予算)

⑥ 実施に至る経緯

少子高齢化の時代となり、添田町でも高齢者世帯が33%を越え、独居老人の数も900人以上となりました。その中で、添田東行政区では、30世帯以上が独りぐらしの世帯となっており、施設等に入所しておられる方もおられます。そこで、長年、地域でお世話になった高齢者の方に集まっていただき、人と会って会話をし、大声で笑う。体操やゲームを通していきいきと活動してもらおう。食事をしながら仲間と楽しい時間を過ごす。これらの活動が、地域の高齢者のお役に立てれば幸いと思い、計画しました。

平成19年11月 第1回ふれあいサロンを開始。その後毎月1回(第4金曜日)開催。

平成26年11月 8年目に入る。

⑦ プログラム作成の視点

次のことについて留意し、毎月1回のふれあいサロンのプログラムを作成しています。

- ・体を動かすこと・・・健康体操、レクリエーションゲーム、歌に合わせ手、足を動かす
- ・歌をうたうこと・・・昔懐かしい季節の歌、民謡、体を動かしたくなるような楽しい歌
- ・工作をすること・・・簡単な手作り作品をつくる(おひな様、かびんなど)

その他朗読、なぞなぞ、英会話など。また、アトラクションとして外部から日本舞踊、津軽三味線、ハーモニカ演奏など多彩なゲストを呼び楽しい会になるよう毎回心がけています。

⑧ 事業の内容

・ふれあいサロン参加対象者

添田東地区に住む独り住まいの70歳以上の方と参加を希望する方。(現在は他地区

の方も受け入れ)

・参加料 1回1人 300円徴収(昼食代として)

・参加者数

月	26年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	平均
人数(名)	30	25	29	28	25	27	27

・運営の方法

スタッフ(15名 内 司会・進行担当5名 調理担当10名)月1度の定例会議

及びふれあいサロン開催後の反省会で意見を出し合い、次回のプログラムを決定。

・スタッフの資格及び研修

レクリエーションインストラクター(1名)、ケアビクス(1名)、福祉レクリエーション受講(3名)、SPDダンス療養士(4名)、認知症サポーター養成講座(全員)、ホスピタリティについて(全員)、認知症キャラバンメイト養成講座(全員)、福岡健康隊(5名)、その他

⑨ 事業の成果

- ・ 参加者が地域の中で同年代の人達とふれあうことによって孤独感がいやされ、楽しみがで
き、閉じこもりがなくなった。
- ・ 沢山の仲間たちと出会い、話し合い、相談しあったりすることで「ふれあいサロン」が仲間づ
くりの場となり、日常生活のなかで支えあいの輪が広がった。
- ・ 参加者一人ひとりが主役であり、各自の特技や趣味が活かされることで生きがいや
社会参
加の意欲が高まった。
- ・ 事業が定着したことにより地域の理解と協力が得られ、地域の連帯意識が一層強くなっ
た。このことが公民館活動にも反映され、公民館活動が活発になった。

⑩ 今後の課題

- ・ 各協力団体から助成金などをいただき運営しているが、資金不足のため思うような事業内
容ができない。

⑪ 問い合わせ先 田川郡添田町添田789 林 晋一 電話0947-82-0289

「ふれあいサロン」プログラムの流れ(概要)



朝早くから昼食の準備



スタッフ総出で朝のご挨拶



英語でクリスマスソング



歌体操を元気にしましょう



昼食をいただきます



ハッピーバースデイトゥーユー

平成 26 年 12 月 添田東「ふれあいサロン」プログラム(参考資料)

実施期日	平成 26 年 12 月 19 日(金)	活動時間	10 時～13 時	3 時間
実施会場	添田東公民館	担当者 (スタッフ)	高瀬知、松本、塚本、宿久、 田淵、安藤、堀山、高道、矢野、 高嶋、高瀬和、岩田、伊藤、 高瀬シ、西野 以上 15 名	
対象者	添田東及び希望する他の地域からの方(独り住まい及び高齢者の方)	対象人数	20～30 名	
活動のねらい	○添田町の人生の先輩でお世話になった皆さんとお会いすることで、皆さんとの絆を深め、ひと時を一緒に、明るく、楽しく過ごすことが出来るよう支援する。 ○歌ったり、歌にあわせた運動、会食、歓談、ゲームをして、みんなと会い、楽しく過ごすことが出来るように援助する。			
時間	担当	プログラムの流れ	活動の中での留意点	準備・用具
10 時	高瀬	① 挨拶をする 本日の日程をお知らせする	・今月の出会いの楽しさを感じていただくように明るい笑顔でごあいさつをする	歌詞カード CD プリント
11 時	高嶋 林	② 季節の歌をうたいましょう ③ クリスマスソングを英語でうたいましょう	・楽しく歌うことができるように配慮する。歌う楽しさを味わう ・林館長と一緒に英語で楽しみながら歌う	
	松本 (九電)	④ 節電の話をお聞きしましょう	・九電の話をお聞き生活に活かしてほしい	棒体操の棒を用意
12 時	岩田 高嶋 松本	⑤ クリスマスケーキをいただきます(コーヒーも)	・BG をかけ楽しんでいただく	紅白玉を準備
		⑥ 歌体操、棒体操をしましょう		
13 時	松本 高嶋 塚本	⑦ 音読をしましょう ⑧ ゲーム(紅白玉)であそびましょう	・〇〇さんのボール投げ遊びをする	
		⑨ 昼食をいただきます	・ゆっくり楽しんで昼食をいただく	
		⑩ 12 月生まれの方の誕生会をしましょう		
		⑪ また会いましょうお元気で ★参加のお礼を言い握手でお別れする	・本日の参加のお礼の気持ちを表し、握手でお別れする	

* 配慮事項 ○トイレ・・・途中のトイレをすすめること ○食事の献立・・・喉につまらないように細かく切る やわらかく ゆっくりいただく ○水分を取る