

高齢化が進む中、歩いて行ける地域の身近な場所に、誰でも気軽に立ち寄り、交流できる定例的な集まりがあれば、という思いで町内各地の有志によって開催されているのが、「地域交流サロン」です。現在、各地域の集会所や個人宅などで開催される、こうしたサロンは町内に29か所あります(3p下)。今回は、その内の2つの団体の活動を紹介します。

コミュニティが生まれる 地域交流サロン

問 高齢者支援担当 34・1111内線383

1-6

■月2回の地域交流サロン

「あら遅かったじゃない」部屋の扉を開けて入ってくる顔なじみに声がかかります。ここは姫宮南団地集会所。この日は月2回開催される「ぬくもり倶楽部」の日です。

この日も、いつものようにテーブルを囲んだ参加者同士によもやま話から始まります。集会所で行われているカラオケの会や、自治会行事を撮影した古いビデオの上映会も案内され「みんな若いから驚いちゃうよ」「自分が写っているか見てみようかなあ」と盛りあがります。

「歌でしりとり」、バラバラにした文字から元の字を当てる「ことば遊び」が始まります。みんなが唄い、そして声を出します。「射的ゲーム」では並べたお菓子の箱をお手玉で倒し、点数を競います。シンプルなだけに、やっている内に夢中になります。みんなが点数に一喜一憂します。

■開催回数は240回

この会は、10年ほど前、当時の自治会の役員さんたちの発案で始まりました。高齢化が進んでいる住宅地だから、みんなが集まって時間を過ごせる会をつくりたかった、と代表の馬場さんは振り返ります。

コロナ禍の中断もありましたが、定期的につけ、開催回数は240回になります。自治会の区域内にある集会所なので、高齢者が歩いてくるには疲れなくてちょうどいい、と事務局担当の松本さんは話します。

この会は、固定したメンバーではなく、誰でも参加でき、地域外から参加する人もあるといいます。会の終わりは、健康づくり体操。CDに録音された音楽に合わせて体を動かします。あっという間に過ぎた2時間。内容を企画した馬場さん、松本さんに脱帽です。

10年続ける地域の交流サロン 姫宮南団地



「ぬくもり倶楽部」の看板は参加者の一人が刺繍で作った力作。開催日には集会所の前に掲げられます。



馬場さん(左端)、松本さん(中央)が会の進行を行います。



時間内であれば誰でも気軽に参加できますよ、と馬場さん、松本さん。



「射的ゲーム」は松本さん考案。「あるものを有効活用した」と笑います。

■自宅を交流サロンに開放

「蘭(らん)の会」は、鴨宮さんが自宅(中島)の地下室を開放して開いている地域交流サロンです。運動器具が並びフロアで参加者同士、体を動かしながらの会話がはずみます。

鴨宮さんはかつて、都内でジャズダンススタジオを営んでいました。また、ヨガの専門家でもあります。町が地域で高齢者の皆さんが集まる場づくりを進めていると聞いて、6年前に自宅を「地域交流サロン」として開放しました。「定期的にみんなが集まり、交流できたら素晴らしいのでは」と思ったそうです。

愛犬家の鴨宮さんは、40年も前から捨てられた犬の保護活動を行ってきました。そのための場を自宅に用意してあったので、ここを会場としています。

■健康づくりの輪がここから広がる

蘭の会の参加者は、週1回、めいめいに集まってきて体を動かします。「夢中になるので時間が過ぎるのが早く感じる」と参加者は口々に言います。鴨宮さんは、参加者の様子を見ながら、アドバイスし、指導していきます。

参加者の一人は「仲間がいるから続けられる。自宅だとサボっちゃって」と話します。

蘭の会には地域ごとに介護予防体操を広げることが高齢者の居場所づくりをしている「プラザサポーター」が多く、鴨宮さん自身もその一人。他にも何人かが町内各地の「地域交流サロン」などで活躍中です。

「ここにいる皆さんが、町のいろいろな場で活躍しているのはとても嬉しく、頼もしいかぎりです」と鴨宮さんは微笑みます。

健康と体力づくりの交流サロン 蘭の会



Ⓛ 「深く鼻から吸って～」鴨宮さんの声に合わせて準備体操。
Ⓧ それぞれが自分に合った方法を選びます。



鴨宮さん(一段目左から2番目)と「蘭の会」参加者のみなさん。

町内各地の交流サロン



〈記事ID 5722〉

地域交流サロンは町内各地で開催されています。活動内容などはQRコードからご覧ください。毎月の広報みやしろでも紹介しています。(今月は8p)
※現在休止中のサロンもありますのでご了承ください

会場	サロン名	曜日など
1 須賀集会所	健康体操	第1・3金曜
2 辰新田集会所	金曜クラブ	第1・3金曜
3 笠原小学校内	陽だまりサロン	月曜～金曜、第3・4土曜
4 百間集会所	太極拳	第2木曜
5 道佛集会所	歌声喫茶	第1水曜
6 姫宮南団地集会所	ぬくもり倶楽部	第2・4水曜
7 中須集会所	たまり場サロン中須	第4月曜
8 新道集会所	交流サロンどんぐりクラブ	第3月曜
9 百間集会所	稲荷クラブ	第1水曜
10 西条原集会所	月曜つどいの会	第1・3月曜
11 東・中寺集会所	いきいきサロン東・中寺	第2木曜
12 姫宮北団地集会所	姫北サロン	第4月曜
13 国納集会所	国納自由クラブ	第2・4火曜
14 若宮集会所	お茶子クラブ	第1・3月曜
15 弁天会館	さくら会	第2・4土曜
16 百間集会所	旭クラブ	第4水曜
17 和戸宿集会所	にこいこ会	第3月曜
18 川端集会所	川端いきいきサロン	第1・3月曜
19 宮東 419-4	きりり園上さん家	活動内容で曜日は変動
20 道佛集会所	道佛集会所元気クラブ	第2金曜
21 須賀上集会所	サロンふるとね	第1・3土曜
22 須賀島集会所	須賀島クラブ	第4月曜
23 中島 213-19(自宅)	蘭の会(2部制)	毎週木曜
24 すてっぶ宮代	サロン西原	第3水曜
25 すてっぶ宮代	サロンみやけん	第1・3火曜
26 中須集会所	三和会	第2・4火曜
27 道佛集会所	道佛集会所なかよし会	第4火曜
28 すてっぶ宮代	カトレア社協(2部制)	毎週水曜
29 進修館	サロンゆったり傾聴	第2・4月曜