

高齢者の健康と生活を支援！東町会いきいきサロン

練馬区 石神井町一丁目東町会



「暮らしがいのある地域づくり」を目標に、新鮮な感動や喜びの生まれるサロンを実施しました。

事業名：高齢者の健康と生活を支援する町会サロンづくり
実施期間：平成25年4月27日～平成25年12月25日
参加人数：254名
事業費総額：約27万円



事業の概要

4月から事業実施に向けた打ち合わせを重ね、以下のサロンを実施

1 サロンの実施

7月～12月、各月1回、地域の集会所でサロンを実施した。サロンの内容は、随時希望を聞いて内容を変更し、一体感を醸成した。

【第1回】健康体操—講演と実技

【第2回】最新の福祉事情の講演、健康体操

【第3回】健康体操、歌の合唱、詩吟、折り紙

【第4回】健康生活に関する出前寄席、健康体操

【第5回】健康・生活講座「暮らしと消費者問題」、健康体操

【第6回】健康体操、健康に役立つ簡単料理の紹介

2 冊子の作成

会誌を発行して、参加者の学びの整理や成果を定着させた。



▲出前寄席の落語で、悪質商法の手口と対応策を学ぶ



▲折り紙教室の様子

主な経費

＜助成対象経費＞ 約20万円

謝礼金：健康体操講師謝礼、福祉講座講師謝礼、出前寄席講師謝礼

打合せ経費：打合せお茶代

物品購入費：千代紙、コピー用紙、ファイル、プリンタインク、メモ리카ード、写真用紙

印刷経費：コピー代

役務費：案内状郵送料

レンタル・リース料：サロン会場費

＜助成対象外経費＞ 約7万円

参加者茶菓子代、物品購入費等

参加団体等

＜協力団体＞

東京都消費生活総合センター、地域の同好会

事業の効果

● 高齢者の生きがいづくり

参加者の多くから、「勉強会・体操・もの作りと内容が濃密で、毎回楽しみだった。」との感想が寄せられ、参加者の生きがいづくりができた。

● 顔の見える関係の構築

地域でよく知らなかった方々との交流が生まれ、町内ですれ違う人とも、挨拶ができるようになった。道端で倒れた場合でも、自宅に連絡をしていただけのような関係づくりができた。



▲サロン会場は、町会員が活かした生け花と折り紙の小物入れの展示物でお出迎え



▲健康体操の様子



▲「高齢者の暮らしと消費者問題」の出前講座の様子



▲健康に役立つ簡単料理のレシピ紹介も実施



▲サロンの案内は、毎回月ごとに色のテーマを決めて印刷、配布