

◆ふれあいサロンかいつか

東区貝塚

福岡市東区の社会福祉協議会に所属し、「ふれあいサロンかいつか」を担当されている、中田しづ枝さんに、サロンの活動について、お話を伺いました。



いきいきセンターふくおかの担当者より、説明を受けながら認知症チェックを行う様子

▼担当者の紹介

私は、東区の社会福祉協議会の中田しづ枝と申します。私と福永美晴というパートナーが主になって活動しています。まだ前任の方から引継いだばかりなので、早く慣れてスムーズに運営できるようにと頑張っているところです。

▼具体的な活動内容は？

ストレッチ体操やゲーム、手品などをして楽しんだり、脳トレやタイズで頭の体操も行っています。その他にも、先日は自治会の方々と、約30名前後で早良区の温泉施設へ日帰りでお出かけしました。みなさん、大変喜ばれました。

▼大変な事はありませんか？

皆さんが楽しめるようなゲームやイベントを考える事ですね。でも、実際にやってみて、皆さんの笑顔を見ると良かったと思います。民生委員の方や、ボランティアの方も手伝って頂いており、とても助かっています。

▼参加者の反応はいかがですか？

月に2回、みんなで集まるのを楽し



ダーツ大会でウォーミングアップ



認知症予防についての配布資料

みにされているようで、にこやかにリラックスして参加されています。

取材当日の様子

今日のメニューは、いきいきセンターふくおかの出張講座。講座を始める前にウォーミングアップを兼ね、ダーツ大会をしました。お一人ずつ並び、的を狙って5投します。的に当たってもはじかれ

たり、全く当たらなかったり。投げるときに歓声が飛び交い、盛り上がりました。

気持ちよくなった所で、いきいきセンターふくおかの方とバトンタッチ。今日のお題は「認知症予防」。資料による、認知症チェックを行いました。「昨日の晩ご飯は何？」「おとといの昼ご飯は？」と言う質問に、ちゃんと答えられるか、他にも「同じ話を何度も繰り返す」、「人の名前がでてこない」など、当



せんざいを食べて休憩
向があるかを確認しました。途中で休憩を挟みながら、楽しく進行了ました。参加された皆さんは、問題なくクリアできていました。

ふれあいサロンかいつかは、2010年に活動を始めてから、今年で8年目。なんと先日、これまでの取り組みが評価され、福岡市から表彰されたそうです。ますます頑張つて、活動を継続して欲しいですね。



(中央後ろ)中田しづ枝さん
(左後ろ)福永美晴さん

住所:福岡市東区貝塚団地9棟

●活動日時:第1・3月曜日
(13:30~15:30)



みんなで輪を作って「脳トレ」を行っている様子

▼活動の趣旨は？

サロン活動は、ご近所とのふれあい、一人暮らしの方などが、家に閉じこもらないようにという意味でも大事な役割があると思います。知っている方が近所にいることで、毎日の安心感も得られ、何かあった時も声をかけられるとか、しばらく見かけない方がいらつした時にも、どうしたのかなと気がついたり、そういった環境づくりを目的としています。

▼具体的な活動内容は？

様々なゲームをしたり、脳トレ、魚釣り、フリスビー、玉入れ、ハンカチ落としなど、みんなでアイデアを出し合いながら、企画したものを行っています。多くの方に参加していただきたいので、事前に、お知らせのチラシをお配りしています。現在は、町内のほとんどの方が参加されています。

▼今後の目標は？

みなさんが、継続して来ていただけ

るように、楽しんでいただける活動を続けていきたいですね。

取材当日の様子

はじめに、準備体操を行つてから、脳トレを行いました。両手の指を使い、右手でOKマーク、左手で昔のじゃんけんのチョキという風に、別々のポーズを作つて、それをリズムに合わせて交互に入れ替えるというもの。これが中々難しく、あちこちで笑い声が聞こえ、とても場がなごみました。



皆さんと一緒に合奏した雰囲気。その後、皆さんで歌の合奏を行いました。

盛り返りだくさんの内容でしたが、いつもは、もつとメニューが多いそうです。来年は、バスツアーなども予定されているとか。今後、ますます充実した活動が期待出来ます。



お誕生会の様子(今回は3名でした)

方々のお誕生日です。プレゼントを渡された方々は、皆さんに「ッピーバースデーの歌」でお祝いされ



まずは、体操からスタート



演奏会の様子

◆ふれあいカフェせりりよう

西区上山門

民生委員で「ふれあいカフェせりりよう」を担当されている、井上多栄子さんに、サロンの活動について、お話を伺いました。



(右端手前)井上多栄子さん

住所:福岡市西区上山門3-5-1
(西陵公民館)

●活動日時:第2月曜日
(13:30~15:00)