

こころ豊かな暮らしの実現のために自分も地域も
元気になる情報をご紹介

vivid

—ヴィヴィッド—



はじめよう
そこには楽しいことがある



皆さん、お住まいの地域でどのように暮らし続けたいですか？

退職したとき、孫が生まれたとき、ひとり暮らしになったときなど人生には様々なステージがありますが、いつまでも笑顔で暮らしていけると良いですよね。

春日井市では、地域の暮らしを豊かで温かみがあるものにしようと、住民同士の様々な助け合い活動が行われています。皆さんに、「地域での活動や集まりに参加したい、何かの役に立ちたい、活動したい」という思いを持っていただけるよう「地域での活動」を紹介していきます。

居場所作りやサロン情報については、
地域福祉コーディネーターにご連絡ください。

春日井市社会福祉協議会 地域支援課
春日井市浅山町1-2-61 総合福祉センター内
電話 **0568-85-4321**



サロン紹介
2

高森台地区社会福祉協議会 10の会



「80代が活躍中！」
10の会では、準備体操にラジオ体操を行っています。体操の先生は80代の小塚さんが務めています。年齢を感じさせないくらいお元気で、準備から片付けまで積極的に行っていきます。

「認知症予防に取り組みたい」
10の会では、憩いの場としての茶話会の中でも、高齢者が行くところがなくショッピングセンターのフードコードで何もせず1日過ごしていることが多いと知り、憩いの場を提供したいと思つたことです。名称は、毎月10日にサロンを開催していることから「10の会」と名付けました。

「10の会立ち上げの経緯」
この場ができるきっかけは、出席した会議の中で、「80代が活躍中！」
10の会では、憩いの場としての茶話会の中でも、高齢者が行くところがなくショッピングセンターのフードコードで何もせず1日過ごしていることが多いと知り、憩いの場を提供したいと思つたことです。名称は、毎月10日にサロンを開催していることから「10の会」と名付けました。



認知症予防や憩いの場を目指して！

サロン紹介
1

美濃町サボテンクラブ

「相談できる人がいる」
立ち上げ時に、活動に必要なCDやDVDなどの機材が無くて困り、地域包括支援センターの職員さんに相談すると、補助金の制度を紹介され、必要な物を揃えることができました。
また、続けていく中で、新しい体操も活動に取り入れたいと思い、講師の方に相談したところ、新たにストレッチのDVDを作成してくださり、困った時は助けてもらなが楽しく活動が続けられています。

「仲間とだから続けられる」
活動を始めると、参加者から「自宅で1人だと続かない」など、美濃町サボテンクラブならお友達もいて、週に2回体操をする機会があるから、体操が習慣になり、今では家でもやっています。そして何より体操のあとのおしゃべりタイムが樂しみで、また今日も行こうかなと思えてきます」との声が聞こえ、活動を始めて良かったなと思います。



地域包括支援センターの職員さんに声をかけていただいたいことが始まりました。「地域の皆で気軽に集まっておしゃべりや体操をしたいな」と漠然と思つてはいましたが、考えると周知方法や講師の探し方、活動費のことなど分からることが多く、行動できました。しかし、声をかけていただきことをきっかけに、市役所の様々な制度や体操などを教わりながら、美濃町サボテンクラブを立ち上げることができました。



仲間がいれば何でも出来る!!

サロン情報

- 開催日 每月10日
- 時 間 午前10時～正午
- 場 所 高森台10-23
(高森台団地集会所)
- 参 加 費 無 料
- その 他 囲碁や将棋ができるスペース有

「これから活動を考えている方へ」
まずはやってみることですかね。それで気付くことがあります。自分だけできないことは仲間が助けてくれますから。行動力が大事です、まずは行動してみましょう！

「今後の私たちの取り組み」

「これから活動を考えている方へ」
まずはやってみることですかね。それで気付くことがあります。自分だけできないことは仲間が助けてくれますから。行動力が大事です、まずは行動してみましょう！

サロン情報

- 開催日時 毎週月曜日 午後1時30分～午後3時
毎週水曜日 午前10時～午前11時30分
- 場 所 美濃町2-217
(美濃町学習等供用施設)
- 参 加 費 每月100円

「これから活動を考えている方へ」
美濃町サボテンクラブも色々な方からサポートを受け、スタートしました。始めてみると体操に参加したい人は近くにたくさんいました。開始から4年が経ち、今では24人の仲間と毎週楽しく活動しています。もしやりたいことがあるなら地域福祉センターに相談してみてください。声を上げることで集まる仲間も近くにきっとあります！

「今後の美濃町サボテンクラブ」

健康のための体操と、楽しみなおしゃべりの両方を大切に活動を続けていきます。いつまでも参加者の皆が元気でいることを目指し、年に1回くらいお楽しみのお出かけができると良いなと思っています。「このお出かけを皆で毎年楽しむために体操を頑張ろう」と参加の原動力にしたいです。外でも親しくしています。

「参加者の声」

美濃町サボテンクラブで出会った人と体操を通して交流するつちに、活動終了後にランチと一緒に食べに行ったりと仲良くなりました。近所に住んでいる人が多いので活動日以外でも親しくしています。