

みなさん、ご存知ですか？

三次市はいま...

働く世代1.5人で
高齢者1人を支える
「肩車型」に近い時代に
なってきました。



これから
どうなるの？

住みなれた三次で

安心して暮らし続けるために

～今こそ私たち1人1人
真剣に考えるときです！～



「元気サロン」を始めませんか？

三次町内町代表の秋本さん



えうだ！

～三次町内町の巻～

高齢になっても「元気」でおれるように、
そして「支える側」でおれるように、
「地域ぐるみ」でとりくもう！

さっそく私たちの内町で！



はじまりはじまり~~

内町「元気サロン」ものがたり

内町のみなさんが
集会所に集まりました。
「元気サロン立ち上げ隊」より
こんな話を聞きました。



いまの時代...

「介護が必要な期間が8.8年間」
「若い人が少なくなる」
「病院、施設に入れる人も限られてくる」



みなさん!! 高齢期を
どう過ごしましょうか?

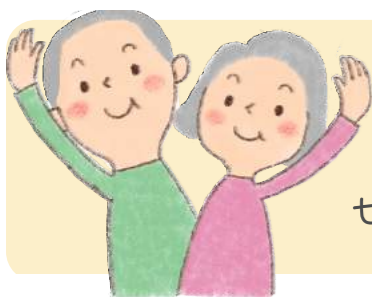


できるだけ元気でいて、
「支える側」で長く
いられるようにしよう!
何か良い方法があるかなあ...



みなさんが地域ぐるみで
「元気でいるために
週1回、集まり体操をする」
気持ちがあれば、
体操を伝達に来ますよ!

お手伝いします!



私たち「本気」で週1回、
声をかけあって
集まることにします!
ぜひ体操を教えてください!

こうして
第1回目の元気サロン
がおこなわれました
内町のチャレンジが
始まりました!



つづく

そして...

翌週・翌々週

「元気サロン立ち上げ隊」が来て
「体力測定会」「体操(三次市介護予防プログラム)の伝達」がありました。

体操(三次市介護予防プログラム)は
DVDをお手本にします。



体力測定会



元気はつらつ
ラジオ体操



コグニサイズ
(認知症予防体操)



筋トレ体操
「立ち座り」



筋トレ体操
「膝伸ばし」



筋トレ体操
「脚開き」



筋トレ体操
「肘引き」

これからは
私たちだけで
週1回集まって
体操を続け
られそうです!!



さらに...

4回目~

毎週木曜10:00~集まりが続きました。



集合写真
みなさん、いいお顔!



体操のようす
慣れてきました!



交流もすすんで...
笑顔がこぼれます!

毎回平均20数名が集まりました。
新しいメンバーも加わり...



楽しいネ

ついに...

3ヶ月後

再び「元気サロン立ち上げ隊」の訪問
体力測定会・アンケート・3ヶ月のふりかえりをしました。



さて、その結果は...

~体力測定~

- 握力
- 立ち座り(30秒間で、できる回数)
- 片脚立ち(時間)
- OTUG
(合図でイスから立ち、3m先まで歩き
目標物をまわって戻り、イスに座る時間)

すべての項目で
72%~100%
維持・改善が
みられました。



~アンケート~

Q. 週1回の頻度は?

「ちょうどよい」[少ない]...100%

Q. 3ヶ月での変化は?

- ・体を動かしやすくなった。
- ・近所ですぐ声をかけ合うようになった。
- ・笑うことが増えた。

すごい!
こんなに元気に!!



Q. 今後も参加する?

「はい」...100%

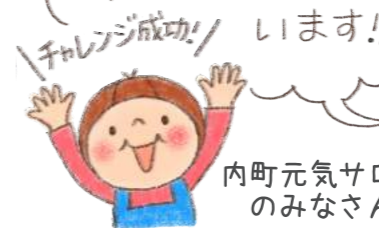
- ・元気でいたいから。
- ・楽しいから。
- ・習慣になったから。

~自由意見~

- 身近に体操をする場ができてうれしい。
- 一人暮らしだが地域の人とつながる機会が増えてうれしい。
- 体が不自由でも来られるので良い。
- 外出は車が多かったが、集会所に毎週歩くので、見えるものが変わった。
- あいさつ程度だった人と普段もよく話すようになった。
- 整形外科で医師に「太ももの筋肉がしっかりしてきた」と言われた。

地域で普段から声をかけあい、みんなで元気!
安心して暮らしていけそうです。

毎週木曜日に
集まりを続けて
います!!



内町元気サロンのみなさん





なんだかワクワクしてきたっ!
元気サロンにとっても
興味があるのですが…

えっへん!

それでは
お教えしましょう!!



“元気サロン”って? 簡単に説明すると…

地域ぐるみで、地域のみなさん自らが元気であるために
「週1回」「5人以上」が集まり「体操(三次市介護予防プログラム)」を続けていくものです。

手順1

「興味があるワ!」と思ったら、地域のみなさんを集会所などに集める段取りをして、社会福祉協議会に連絡を。

手順2

集まった場に「元気サロン立ち上げ隊」がおじゃまします。

・みなさんとこれからの時代を知り、受け止め、私たちは何をすべきか?を考えます。

→元気サロンをひとつの方法として提案します。

……もし、みなさんたちが「元気でいたい!」「自分たちで元気サロンをやってみたい」と思えば、3に続きます。

……その気がなければ、終了です。(今までと特に変わりはない)

手順3

翌週、翌々週と、元気サロン立ち上げ隊がおじゃまし、体力測定、体操の伝達をして体操DVDをお渡しします。

手順4

その後、週1回みなさんだけで集まり、体操を続けます。

手順5

3ヶ月後、6ヶ月後、1年後に、元気サロン立ち上げ隊がおじゃまします。体力測定やアンケートを通して集まって良かったことを確認します。

さっそく
始めなくちゃ!



元気サロン立ち上げ隊

元気サロンの立ち上げのお手伝いをする人たちです。

○三次市内各機関所属のリハビリ専門職

○地域包括支援センターみよし

○三次市社会福祉協議会

○三次市(高齢者福祉課・健康推進課)

[お問い合わせ・ご相談は]

三次市社会福祉協議会

電話 0824-63-8975

Fax 0824-62-6827

三次市 福祉保健部 高齢者福祉課

電話 0824-62-6145

Fax 0824-62-6285