

野洲市

## ■活動内容

毎週月曜日13:00～16:00（祝日は除く）

- ・ いきいき百歳体操、ラジオ体操  
月一回はコーヒータイトム 創作活動ほか
- ・ 年二回程度講師、グループによる講演、カラオケ等お楽しみ会
- ・ 子ども会事業支援
- ・ 年1～2回程度 体力測定、市の出前講座に参加
- ・ 忘年会、食事会

共同制作した桜の花



## ■団体名

久野部東自治会 「サロン ニコニコ会」

## ■参加者

久野部東自治会員 登録者19名

■活動拠点  
連絡先

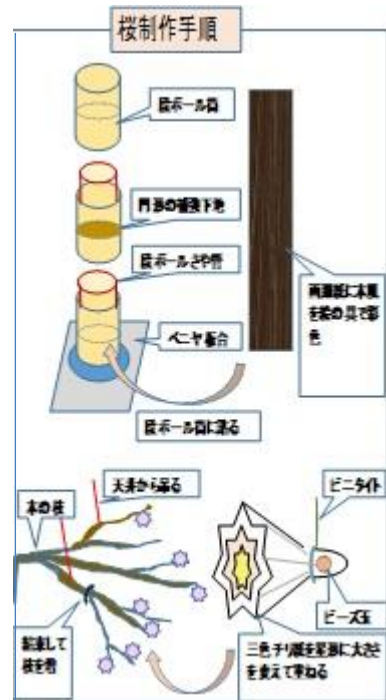
久野部東自治会館

問合せ先：野洲市地域包括支援センター  
野洲市辻町433番地1 野洲健康福祉センター内  
TEL:077-588-2337/FAX:077-586-3668

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成23年に野洲市地域包括支援センターで「いきいき百歳体操」を紹介されたことを機に、笑顔でニコニコしながらやれたらと「ニコニコ会」と名をつけ、平成24年6月、5名のメンバーでスタートしました。

その後平成26年から体操をメインに、いつまでも元気で、より仲間とふれあえる時間を楽しむことをめざし、小地域ふれあいサロンとしての活動を開始しました。



## 利用者さんの声

- ・ 家においてばかりだと体に悪い。顔を見るだけでも出てみようかなと思える。
- ・ サロンを通じて世間話をしながらお互い情報交換ができる。
- ・ 健康は日ごろ気にしているが、体操は一人では難しい。でも、みんなで一緒にやればできる。
- ・ 毎週体操があるのでありがたい。体が軽くなる。
- ・ 今日〇〇さん来てないなあ、どうしたのかなあと気になる。

## 活動者の声

- ・ 自治会内における認知度の向上と会員確保が課題です。
- ・ 社協、地域包括などからの情報をうまく活用しながら進めていきたいと思えます。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

・ 利用者それぞれが小物作りもいいが、一つのものを一緒に作るのも面白いです。この高齢化のなかでやる気をなくさず、なにごとにも面白さを感じて、自主的なサロン活動を進めたいと思えます。