

# 【団体名】 朝妻お茶の間サロン

【所在地】 朝妻集会所（米原市朝妻筑摩1373番地）  
【会員・構成員数】 ボランティア20名（男性8名、女性12名）自治会全員が対象  
【活動開始年】 2018年4月（2001年9月）

## 【設立（活動）の目的】

地域住民の交流の場・健康づくり、支え合い活動を通じて  
困り事の早期発見や情報共有による健康で安心な暮らしを目指す

## 【活動・取組の経過】

当初の、交流、おしゃべり、お出掛け、食事会、健康づくり等から  
担い手確保を目指して、新たに支え合い活動を加え、健康づくりに  
力を入れた「お茶の間サロン」活動の展開へ  
自治会長が組織の副会長となり、自治会との連携を図る

## 【活動・取組の概要】

居場所づくり事業、健康づくり事業、サロン事業：毎週 水曜日  
支え合い活動（見守り訪問、買い物支援、等）：月1回、随時  
自治会主催会議への参画、老人会等と事業共催

ご案内 23/8/31

### お茶の間サロンで 運動を続けよう!

9月の開催日

6日 (水)	9:00 ~ 11:00
【移動販売】	11:00 ~ 11:30
13日 (水)	9:00 ~ 11:00
15日 (金)	買い物支援
20日 (水)	9:00 ~ 11:00
【移動販売】	11:00 ~ 11:30
27日 (水)	9:00 ~ 11:00

朝妻集会所 参加費 100円  
★ 移動販売が毎月2回、自宅に居られる方も利用して下さい。  
皆様のご参加をお待ちしています。

## 【活動・取組の内容】

居場所づくり事業、健康づくり事業、サロン事業

9:00~11:00

握力、血圧測定（個人カードに記録）

米原体操・口腔体操（パタカ）  
TV、当番に合わせてリズムよく

健康体操（エアー縄跳び）  
ちょっとキツイ体操も、声を出して体調を見ながら続ける

脳トシ、ゲーム（ボッチャ、輪投）  
チーム対抗、笑い、声援、拍手  
楽しく、集中力、競争心もアップ  
⇒ 参加者増加

喫茶コーナー  
（コーヒー、お茶等）  
ゲームの合間に  
ちょっと一息  
話がはずむ



## 体力測定、健康相談（年2回：市に依頼）

脚力、筋肉量、移動能力、滑舌、体力年齢 等  
実施後の振り返りと健康相談、研修を実施

移動販売（毎月 第1.3水曜日）11:00～11:30

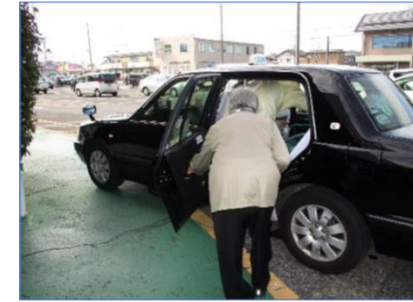


**支え合い活動事業** 月1回、随時（ワクチン接種、等）

見守り訪問：手紙、ちらし・粗品等を持って高齢者訪問

買い物支援：乗合タクシーを利用した買い物支援

除雪支援：高齢者等の自宅から公道までの除雪



老人会との共催事業



## 【効果・成果】

- ☆ 活動者、高齢者が共に楽しみ、病を持つ人や男性の参加者も増えた
- ☆ 参加者が意欲を持って取組み、いつも笑い声に包まれている
- ☆ 体力測定や健康相談にも参加し、健康管理、楽しくフレイル予防に効果を発揮している
- ☆ 顔の見える関係づくりが進み、防犯・防災、困りごとの早期発見と情報共有、早期対応ができる

## 【今後の目標・展望】

- ☆ 誰もが気軽に楽しく参加できる場をみんなで継続する
- ☆ 住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、心身の健康維持を目指して生活支援や子どもとの交流など「あったらいいな」の取組みを出し合い実現に努める