

【団体名】 ふれあいサロン「ひまわりの種」

【活動場所】 仰木の里自治会館（大津市仰木の里1丁目15-6）
【会員・構成員数】 スタッフ6名・会員22名
【活動開始年】 2003年

【設立（活動）の目的】 地域住民が気軽に参加し交流できる
地域の通いの場・居場所づくり

【活動内容の変遷】 当初は「おしゃべりサロン」のみ
その後「作って食べよう」「だがしや楽校」「野菜作りサロン」・・・
2014年～「健康づくりサロン」（介護予防）

【活動・取組の概要】

介護予防
健康長寿

現在は、いきいきと暮らし続けるために必要な筋力の維持・向上を目的とした体操「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」をメインに実施
その他
・健康等に関する講座の開催・健康運動の実践（外部講師依頼）
・家で続けてほしい体操や運動の紹介
・ポールウォーキング ・昼食会 など





【現在の活動内容】

	コロナ前	コロナ禍（初期）	コロナ禍(2022年)
【AM】	1部制／自由参加	2部 入替制／登録制	1部制／自由参加
	いきいき百歳体操 ・ かみかみ百歳体操		
毎週 金曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ひまわり体操・脳トレ ・公園ウォーキング ・カフェタイム * 第3金曜:昼食会 	<ul style="list-style-type: none"> ※百歳体操のみ実施 * 活動内容を縮小、時間を短縮して2部制に変更 * 感染症対策徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひまわり体操 ・脳トレ ・片づけ(消毒作業:スタッフと参加者で) ● ポールウォーキング (希望者のみ) * 昼食会 再開(2022年11月~)
第4 水曜	外部講師依頼 <ul style="list-style-type: none"> ・健康講座 ・体力測定 ・笑いヨガ など 	外部講師依頼 →中止:代表・小倉が担当 <ul style="list-style-type: none"> * タオル体操、棒体操 等 いろいろな健康体操の 実践と紹介 	外部講師依頼:再開(2022年3月~) <ul style="list-style-type: none"> ・ポールストレッチ&ボールを使った運動 ・健康講座 など
その他	忘年会 実施	忘年会中止→持ち帰り弁当	忘年会中止→持ち帰り弁当

【今後の目標・展望】

- ・「元気に年齢を重ねたい」この同じ想いをもつ仲間と一緒に、無理なく楽しく運動できる“通いの場”として今後も活動を継続し、参加者の健康維持・増進を目指します。
- ・住み慣れた地域でいきいきと生きていく参加者の姿を、健康長寿のモデルとして示していきたい。

【効果・成果】

参加者（概ね70～80代）の健康意識が高く、普段からウォーキングや体操に取り組まれていて元気に過ごされている。

- ・ひとりでは続けられない運動も、仲間と一緒になら続けられる！

→コロナ禍にあっても運動・交流などの健康づくりは不可欠だと考え、緊急事態宣言発出時を除き、対策を取りながら活動を続けてきた。毎週のサロン参加が定着している方も多くいる。

- ・自分に合った“お気に入りの運動”を、家での運動習慣として行っている参加者が多くいる。

→自宅でも続けてほしい運動等を紹介している。（当サロンオリジナル「ひまわり体操」）

- ・「地域に知り合いが増えて嬉しい」

サロンで知り合った参加者同士で誘い合ってウォーキングするようになった
ひとりでのウォーキング中にサロンの参加者と出会って声を掛けたり、かけられたり

- ・頑張っている仲間に刺激され、「私も頑張ろう」と健康意識UP！

→持病や体の痛みなどを抱える人も多いが、健康づくりに前向きに取り組む人が多く互いに良い刺激を受けながら楽しく活動に参加されていると感じる。

- ・「ひまわりの種だより」を発行（不定期）

参加者へ配付、地域回覧、市民センター・地域包括支援センターに置いてもらう等
… 地域住民に活動内容の案内および健康についての情報提供をひろく行っている。
→参加者からは読むのが楽しみと好評。新規の見学者や参加者にもつながっている。



ひまわりの種だより (不定期で発行)

開催記録

*新型コロナウイルス感染症

開催日	開催日	天気	参加人数 (1部制)	百歳体操	口体操	ほろろ体操	その他	ボールウォーキング
5月6日	金	晴	18	◎	◎	◎	◎	◎
5月13日	金	晴	20	◎	◎	◎	◎	◎
5月20日	金	晴	21	◎	◎	◎	◎	◎
5月25日	水	晴	17	◎	◎	◎	◎	◎
5月27日	金	晴	18	◎	◎	◎	◎	◎
6月3日	金	晴	25	◎	◎	◎	◎	◎
6月10日	金	晴	21	◎	◎	◎	◎	◎
6月17日	水	晴	28	◎	◎	◎	◎	◎
6月22日	水	晴	16	◎	◎	◎	◎	◎
6月24日	金	晴	15	◎	◎	◎	◎	◎

◎=百歳体操(標準版:30分) ◎sp=百歳体操(スペシャル:40分)
◎=ひまわり健康体操(三角山体操、種の日体操、かかと落とし、両手を)

ボールウォーキング始めました! ~有酸素運動で百歳体操後に片づけをして、そのあと希望者み西公園西公園は木陰がたくさんあるので、暑い夏も涼しく歩ける案件

- ◎ボールストレッチ (約10分) ... 西公園南側駐車場
- ◎ボールウォーキング (約20分) ... 西公園グラウンド

*夏でも快適にボールウォーキングできるわ! おしゃべりの中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動はリラックスさせて睡眠リズムを整えたりする作用もあります「スッキリした!」と思えるくらいを目標に、1日にたく

雨天中止: 小倉が休みの時、雨上がり等で散歩道

ボールを使った健康運動&ボールストレッチ

スポーツクラブ SETA の藤澤氏に来ていただくのは、今3回目ともなると藤澤氏も参加者の皆さんもお互いに「楽しかったけど楽しかった!」の位置を目で追うし、ボールをパスしているなど一度にやるから頭も笑って、皆でお互いに楽しめました

チームひまわりの種 大活躍! ... 小倉は父の通院付き添いのためR3.12/17, 3/25になりました。以前ならサロン開催を中止するひまわりの種)がいてくれるので、安心してサロ

毎週全曜日の百歳体操は既に参加者の皆さんに私が休むことを伝えたと、初めは不安なお父さんの事ちゃんとみてあげて」と通

参加者の皆さんに助けてもらったり、皆様、いつもご理解ご協力くださりあり

ひまわりの種だより

いきいき幸せ号 vol.61

発行日: 令和4年7月15日
発行者: ふれあいサロン「ひまわりの種」
代表 小倉 久美子
問合せ: 080-5313-7448

夏がやってきました! コロナの第7波に突入し、感染者が急激に増加しています。誰がいつ感染しても仕方ない状況です。今回は行動制限が出ていないのでサロンの開催は続ける予定です。自分のできる限りの対策は続けていきましょう。サロンでの運動に少しでも不安のある方はお休みして、家で運動を続けてください。

健康ひとくちMEMO 【大津市の介護予防サービスを活用して健康生活を送ろう】

要介護になる前に! 介護予防のために利用できるサービスを知っていますか?

知っていますか? **フレイル**

◎フレイルとは? ... 加齢とともに心身の活力が低下し、要介護となる危険性が高くなった状態。「健康な状態」と「要介護」の中間の段階を指します。
◎「可逆性」という特性がある!
早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、要介護状態への進行を防ぎ、健康寿命を延ばすことができます。

自分の変化に「早めに気づく」これが大事!

以前に比べて、毎日の生活にちょっと不便を感じるなあ...
体力・気力が弱ってきたかも...

気づいたら、早めに相談する

堅田あんしん長寿相談所へ相談 (窓口/電話 ☎077-574-1010・574-1080) 【受付時間】月~金曜日 9:00~17:00(土日祝日)

利用できる事業の判定

一般介護予防事業 【65歳以上のすべての方】

- ① 介護予防活動支援事業
- ② 介護予防フィットネス事業
- ③ 運動実践教室

自立した生活が送れる方 将来的に要介護状態にならないために!

介護予防・生活支援サービス事業 【要支援1・2 + 基本チェックリストによる対象者】

- ① 訪問型サービス
- ② 通所型サービス
- ③ その他生活支援サービス (栄養改善や見守りを目的とした配食)

日常生活の一部に何らかの介助が必要な方 悪化を防ぎ、自立した生活を過ごせるように!

*感染予防と拡大防止の為の対策を講じて開催しています。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

ふれあいサロン「ひまわりの種」活動内容

日時: 毎週金曜日 & 毎月第4水曜日
1部制 9:30~10:30

持ち物: 上靴 *水筒 *体調チェック表(記入して持参)
※飲み物の提供は行いません。水分補給できるものをお持ちください。

参加費: 100円/1回(保険代、会場使用料・光熱費など)

申込み: 事前登録制です。【*感染症対策のため】
※登録後の欠席連絡は不要です

場 所: 仰木の里自治会館 【仰木の里1丁目15-8 仰木西公園東側】

内容: 曜日によって異なります。【中止】昼食会
筋力運動「いきいき百歳体操」... 約30分
口体操「かみかみ幸せ体操」... 約10分
家でも続けてほしい運動の紹介など

金曜日: 終了後) ボールウォーキング(ボールレンタル有: 無料)
※歩きたい方、一緒に歩きましょう!

水曜日: *内容は、月により異なります。(百歳体操は行いません)
*健康体操の紹介・実践、外部講師による健康講座、大津市の出前講座など。お楽しみに!

ふれあいサロン「ひまわりの種」は、「令和4年度 大津市介護予防活動支援事業補助金」を受給し、活動に生かしています。

「いきいき健康講座」の開催案内 (外部講師依頼)

いきいき健康講座 ふれあいサロン「ひまわりの種」

要介護でも 元気に暮らす方法

【講師】 寺井 達也 氏 (作業療法士)

いずれ私たちは介護が必要になります
人の手を借りる生活
想像したこと、ありますか?

自分やご家族が要支援、要介護になったとき
どんな心構えで
どんな生活をすればいいか

一緒に考えてみませんか?

リハビリの専門家が伝えたい
高齢・要介護者の健康へ導く
リハビリ・介護の考え方

日時: 令和4年 11月23日(水・祝日) 9:30~11:00
場所: 仰木の里自治会館

申込み: 不要 お気軽にお越しください / 持ち物: 水筒
参加費: 100円(保険代、会場使用料 他)

ふれあいサロン「ひまわりの種」は、「令和4年度 大津市介護予防活動支援事業補助金」を受給し、活動に生かしています。