

「ひとりひとりに できること」

青空の下で歌やお茶会を楽しむ、
半下石馬頭観音サロンの皆さんを
たずねました。



「自宅訪問や声掛けなど、見守り活動をしていましたが、回ってみると引きこもりがちな方も多く、一対一の対話よりみんなが集まって語り合える場所が必要では？と思ったのがサロンの始まりです。」
そう話すのは、このサロン活動を始めた、福祉アドバイザーの青木キサエさん、半下石和枝さんのお二人です。

平成27年7月から始まったこのサロンは、現在34名のメンバーで毎週2回、13時から16時頃まで、「健康体操」や「長生き音頭」などの活動を行っています。「体を動かしたあとは持ち寄ったお菓子でお茶を飲むのがみんなの楽しみ。参加者のほとんどは、80〜90歳代の1人暮らし。お互いに健康チェックをしたり、持ち寄った情報を交換しあった

りしています。」と青木さんは続けます。
取材中、参加者の方からは、「参加するようになって体の調子がいい」「みんなで笑うことで元気がでる」と言った声も聞かれました。地域で互いに目を配り、普段との違いに気づくことが、もしもの時に地域で助け合う力につながっていくのかもしれない。



- ① ボールを使った健康体操
- ② 脳梗塞の疑いがないかお互いチェック
- ③ 活動のあとは持ち寄った茶菓子でお茶会
- ④ 思いっきり笑って会話することが元気で長生きの秘訣だそう
- ⑤ 福祉アドバイザーの青木キサエさん(左)と半下石和枝さん(右)



携帯できる名刺サイズの「緊急時連絡カード」も民生委員を通じて75歳以上の方にお配りしてあります。
「私たち、民生委員も定期的な訪問や声かけをしています。ぜひご近所でも普段からの声かけをお願いします。」
このような取り組みが、大切な人の命を守ることの第一歩に繋がると思っています。」と渡辺さんは話します。
緊急時連絡カードを希望される方は、役場保健福祉課（☎0994-22-3042）へご連絡ください。