輝く「居場所」はすぐそばに！

「通いの場」（サロン・カフェ等）実践事例紹介

Vol.02

支え合いのまちづくりフォーラムを開催しました！

平成２８年8月２７日（土）にライフパーク倉敷大ホールにて「支え合いのまちづくりフォーラム」を実施しました。

このフォーラムは、これからの支え合いの地域づくりを進めることを目的として「みんなで一緒につくるまち」をメインテーマに、倉敷市社会福祉協議会と高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議が主催し、当日は２５０名を超える参加者にご来場いただきました。

第二部のパネルディスカッションでパネリストとして実践発表をされた、３つの「通いの場」の活動について今回は、ご紹介いたします。

ひまわりサロン（水島地区）

毎回歌をみんなで歌います。自然といい笑顔がこぼれます。

自宅を使った、アットホームな居場所づくり

☆開設年月日
平成25年5月
☆開催拠点
柴田さん（代表者）宅
☆参加人数　4人～5人
☆活動の回数
月1回（第1水曜日）
10：00～12：00
☆内容
・歌をうたう　・脳トレ
・ストレッチ体操
・絵本や紙芝居の読み聞かせ等

【ひまわりサロン立ち上げのきっかけ】
平成２３年に生活・介護支援サポーター養成講座※を受講し、福祉や地域の支え合い活動について学ぶうちにサロンをやってみたいと思うようになりました。現在は自宅を使って、家族や地域の方にも助けてもらいながら、無理なく、普段着の交流ができる居場所づくりを目指しています。

※生活・介護支援サポーター養成講座：生活上のちょっとした困りごとを地域のみんなで支え合う「困った時はお互いさま」の活動者を養成する講座。今年度は50名の方が全10回の講座を受講中です。

代表者：柴田恵子さん

デイカフェすずらん（倉敷地区）

デイケア施設を活用した週１回の居場所カフェ

この日は、シソの葉からシソジュースをつくりました！

シソジュース

シフォンケーキ

アイス小豆白玉

水まんじゅう

☆開設年月日
平成27年8月
☆開催拠点
安住クリニック
2階デイケアルーム
☆参加人数　3人～5人
☆活動の回数
週1回（毎週月曜日）
9:30～16:00

【デイカフェすずらんのおすすめポイント】
喫茶だけでなく、医療と介護の専門スタッフが常駐していますので、健康や介護に関するご相談もお任せください！
毎月第３月曜日の１４時からは月替わりでイベントを開催しています。（参加費400円）創作活動や季節に応じたおやつ作り、外部講師による講座等内容も充実しています。

副施設長：安住優子さん

マーメイド（玉島地区）

100歳体操を通して「みんなで支えて、みんなで元気」をめざします。

沙美地区で2カ所目となる、体操の拠点として誕生しました。

☆開設年月日
平成28年1月
☆開催拠点
呉服店（原田さん宅）
☆参加人数：　7人
☆活動の回数
週1回（毎週土曜日）
13:30～15:30

【マーメイドの活動を通して見えてきた効果】
参加者の中に車椅子をご利用の方がいらっしゃいます。送迎や体操のサポートをさせていただいておりますが、先日開設から半年後の運動テストを行ったところ、その方の歩行状態が大幅に改善していました。その他の参加者も歩行速度や筋力等のテストの結果も全員良い結果となっており、みんなが支え合って継続することの大切さを改めて感じています。

代表者：平田律子さん

第２回　支え合いのまちづくりフォーラム

日時：平成２９年３月４日（土）１３：３０から
会場：ライフパーク倉敷　大ホール
内容：『通いの場』の実践発表会