



取材日：令和元年5月28日(火)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

http://www.kana-syakyo.jp

しじま台サロン【四十万地区】

笑って、体を動かして楽しめる居場所



【活動の様子①】

第2火曜日は健康友の会の方を講師にお招きして脳トレ、体操で体を動かします。「この体操には、こんな効果があるんです。」と講師の先生の詳しい説明に「そうなんや〜」「確かに体が軽くなったかも！」と効果を実感しながら、みなさんで楽しく体を動かしました。



【活動の様子②】

第4火曜日は、元保育士の方を中心に、簡単なゲームや紙芝居を楽しみます。ゲームは常に笑い声が絶えず、盛り上がります。紙芝居は、『絵から出たネコ』のお話に目をつむって心を傾け聞きました。楽しんだ後は、おしゃべりタイムです。お菓子やコーヒーをいただきながら、おしゃべりに花を咲かせました。



【参加者の声】

参加者にお話を聞くと「月2回開催されるサロンが楽しんでいる。」「ここに来ることでコミュニケーションがとれるし、近所の情報を交換できる場にもなっている。」と話してくれました。また、中には「いつも来る人が来なかった時は心配で気にかけている。」とお互いの見守りの場にもなっていました。

【活動の基本情報】

- ・開催日：第2、4火曜日
- ・時間：10:00～12:00
- ・対象者：四十万にお住いの65歳以上の方
- ・会場：コミュニティセンターさくら
- ・連絡先：四十万地区社会福祉協議会（296-1515）

【取材メモ / 取材者：宮田亮平】

＜取材でわかった活動の効果＞

- 居場所づくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 情報交換
- 集いの場
- 相互の見守り

※…地域にとって…個人にとって

＜取材の感想＞

自分の居場所やお互いの支えあいにつながる地域サロン。ぜひ参加してみたいかがでしょうか。

