



取材日：平成 30 年 10 月 11 日(木)

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>

## 三町会合同地域サロン【四十万】 リズム♪に乗って健康づくり！！



### 【活動の様子】

「トン♪、トン♪、トン♪」と本日はドラムサークルということで、講師のしんちゃん、たけちゃんの楽しいお話を聞きながら、音楽に合わせて、頭の体操も取り入れながら、みんなで楽しくドラムを奏でていました。最後のリズムに合わせたフリーダンスでは、皆さんノリノリで踊っていました。



### 【活動の経緯】

三町会合同地域サロンでは、同心会集会所を会場に月2回、茶話会をメインに皆さんでおしゃべりを楽しんでいます。ドラムサークルを始めたきっかけは「たまには体を動かさないといけないね」ということで、取り入れたそうです。参加者にも大変好評で、毎年皆さんが楽しみにされている行事の一つになっています。



### 【参加者の声】

「ドラムサークルすごく楽しかった」「サロンがある日は毎回来ている、おしゃべりできるのがいい」「普段運動しないのでいい運動になった」等、健康づくりもそうですが、参加者たちの交流や居場所になっているのだと感じました。

### 【 活動の基本情報 】

- ・開催日：第2、4木曜日
- ・時 間：10：00～12：00
- ・対象者：65歳以上の南四十万2丁目、3丁目、四十万4丁目の方
- ・会 場：同心会集会所
- ・連絡先：担当SC 宮田  
(080-4253-6664)

### 【 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
- 孤立防止
- 集いの場

※ …地域にとって …個人にとって

#### 《取材の感想》

“楽しむ”ということが居場所づくりや仲間づくりにつながる大切なことではないでしょうか。

