

■このコーナーを担当したのは、

深見 恭子さん (村田)

地域のお年寄りに生きがいと笑顔を

平成14年9月、当時の明野町が町社会福祉協議会（現、筑西市社会福祉協議会）に委託し、明野地区にある5つの小学校の余裕教室を活用した『高齢者生きがいサロン』を開設しました。高齢者の生きがいと健康づくり、介護予防、地域や子どもたちとの交流などを目的に実施されている『生きがいサロン』を取材しました。

楽しい仲間づくりの活動

「毎週月曜日が楽しみ」と話してくれたのは、『大村地区高齢者生きがいサロン』を利用しているおばあちゃん。「ここへ来るとお友達もいるし、いろんな活動もできる。だからここが始まってからずっと来てるの。休まずにね」と付け加えてくれました。

『高齢者生きがいサロン』は平成14年9月、おおよね65歳以上の高齢者を対象に開設されました。明野地区にある5つの小学校の余裕教室を活用し、各小学校で週一回開催するほか、老人センターでも毎週一回行なわれています。地区の高齢者の外出の機会を増やし、健康で生き生きとした生活をおくれるよう、楽しい仲間づくりの活動を展開しています。私が取材した『大村地区生きがいサロン』は、ゆったりとした気持ちでお茶を飲み、血圧を測ってから始まりました。この日は介護予防体操が行われる日。作業療法士の指導のもと「いつまでも住み慣れた我が家で過ごしましょう」「無理をしないで酸素を取り入れながら、生活に使える柔らかな筋肉をつけま

しょう」と始まりました。「年齢に合わせた運動を」とはいうものの、年齢を感じさせないお年寄りたちの動きに驚きました。

また当日は、92才のおばあちゃんのお誕生日会もありました。社会福祉協議会のスタッフからお似合いの帽子をプレゼントされ、頬を染めながらお礼の言葉を述べる姿は少女のよう。いくつになってもいいものですね。それから昼食、午後のレクリエーションと続きます。一日が短く感じられました。毎週楽しみにしているのがよくわかりました。

子どもたちとの交流も

翌日、『鳥羽地区生きがいサロン』にもおじゃましました。「運動会で踊る明野音頭を、小学生に教えるから」と、何回も歌に合わせて踊りの練習をする高齢者たち。子どもたちと踊る姿が目につかびます。ここでもみなさんが、時間の経つのが速く感じられるほど生き生きと活動していました。

サロンが小学校で開催されているからこそ、子どもたちとの交流も盛んです。授業だけでなく、休み時間に子どもたちがサロ

ンに来て、一緒に輪投げや折り紙をしたりします。お互いが自然にふれあえる時間です。子どもたちも高齢者も楽しみにしていると、スタッフが話してくれました。小学校といえば私たちの一番身近にある施設であり、愛着もあります。そこで開かれるサロンは、まさに高齢者の『生きがい』になっているようです。ややもすると閉じこもりがちな高齢者が元気に楽しく参加し、サロンがますます充実していくことを期待しています。

