

わたしとこの町

File10 大口町



この日は2か月に1回の誕生日会でした。お祝いのケーキを準備する時も、お話をしながら楽しそうにしていました。

大口町の公民館で毎週金曜日、町内の皆さんと集まって、いきいきサロンを開いています。9年前、私が大口町の福祉推進員を務めていた時に、それまで1年に数回開いていたいきいきサロンを毎週1回開くようにしました。最初は高齢の方の認知症予防も兼ねて、公民館に集まった人たちでお話をする機会になればいいなという思いで始めました。すると、徐々に

先日、大口町に北陸先端大学の学生さんをお招きして、餅つきと民芸大会が行われました。毎年恒例の交流会で、いきいきサロンのメンバーも、餅つき用のあんことお漬物の準備などで参加しました。民芸大会では、「だまされな

参加者も増えて、多くの方が毎週金曜日を楽しみにしてくださるようになりました。
現在は、料理や合唱、クイズ大会など、毎週さまざまなことに取り組んでいます。また、2か月に1回、誕生日を迎えた方のお祝いもしています。準備で忙しい週末もありますが、皆さんが集まってお話をすることが楽しいので、やりがいを感じています。



大口町のいきいきサロンでは、毎回最後にテレビ体操をしています。それぞれのペースで楽しく体を動かすことが大切だそうです。

い音頭（※）に乗せた踊りも披露しました。学生さんにも踊りに参加してもらい、交流会は大いに盛り上がりました。
近頃は、体の調子が良くなって外出することが難しい方もいらっしゃいます。そういう方のために、いきいきサロンで作ったご飯をご自宅まで届ける、といったことにも取り組んでいます。
今までそれぞれが協力し合っていて続けてきたいきいきサロンですので、これからも毎週金曜日が皆さんにとって楽しみな日になるように、私もスタッフの1人として協力していきたいです。



いきいきサロンのスタッフ

もとさ しずこ
本佐 静子さん

※だまされない音頭…高齢者の詐欺被害防止の取り組みとして、石川県老人クラブ連合会が作った炭坑節の替え歌

File 9 石子町



11月15日のいきいきサロンに参加した石子町の皆さん（前列がいきいきサロンのボランティアです）。この日は寺井病院による出前講座で「転倒・骨粗しょう症予防」について学びました。

石子町では毎月第3金曜日にいきいきサロンを開いています。サロンは午前中から始まり、体操やマジック教室、交通安全講習会など月によってさまざまな催しを楽しみます。私はその内容を考える「いきいきサロンのお世話係」をしています。石子町のサロンで特徴的なのは、昼食の時間があることです。食事は季節に合わせた献

立て臨機応変に提供します。皆さん毎回喜んでくださるのでこちらもうれしいです。一緒に作るメニューはサロンが始まってからずっと同じで、今年18年目を迎えました。長年続けているので、阿吽の呼吸で作る事ができます。畑で採れた作物を持ち寄ることも多く「大根がたくさん採れたので今回はおでんにしようか」というようなやりとりがあります。作り手も楽しみながら料理していますよ。また、私たちは防災訓練時の給食班にも任命されています。前回の訓練では豚汁を60人前作り好評で



食事会では「おいしい」という声が飛び交っていました。献立は県の冊子を参考にし、そうめんや夏野菜カレー、おはぎなど季節に合わせて西井さんが考え、主食・副食・主菜・副菜デザートなどバランスよいメニューになっています。



いきいきサロンのお世話係

にしい なおえ
西井 直江さん

した。もし避難したときのことを考えると、作り慣れている人がいることは町としてもいいのかなと思います。
今では、町の老人会の役員さんや民生委員・児童委員さん、福祉推進員さんも出席確認や運営などいきいきサロンを手伝ってくださいるので大変助かっています。
町内以外でも、のみ活倶楽部や貯筋教室のスタッフとして活動しています。ボランティアも含め皆さんに笑って楽しめる時間を過ごしていただきたくて、これからも日々学んでいきたいと思っています。