

36. 高齢者サロンの企画・運営と、広報紙の発行・配布

グループ名 中野自治会高齢者サロンボランティア コスモスの会
代表者 鳥居 喜世子

① 活動の目的

中野自治会は 2,326 名の人口を有し（2018.7.31 現在）、高齢化率が 16.4%といまだ低い値を示しつつも、独居高齢者や昼間一人で過ごす高齢者が着実に増加している。そのため、自宅に閉じこもらずにつながりをもって生き生きと過ごしてもらうことが、地域全体の活性化や幸福につながると考えている。同時にボランティアメンバーは、自らの活動を通じて自分達も安心して最期まで過ごせる地域づくりを目指している。

② 活動概要

1) 高齢者サロンの運営

高齢者デイサロン「コスモスの会」は、自治会内の高齢者（70 歳以上）を対象として平成 11 年度から開催している。開催は、老人会の新年会が催される 1 月と長寿祝賀会が開かれる 9 月をのぞき、毎月 1 回、年間計 10 回実施している。

1 年間のサロンの内容は、毎年 3 月に次年度の「年間カレンダー」を対象者全員に配布して知らせ、また次月の開催内容の詳細を記載した会報「コスモスの会だより」も年 10 回発行している。（後記 2）に記載）

平成 29 年度は例年通り 10 回開催した。平成 30 年度も 8 月までに 5 回開催し、10 月以降 5 回を予定している。

各回のサロンのメインの企画として、出張ボランティアの方々によるコンサートやサロンボランティアの指導による手芸キットの製作などをおこない、その他に定例メニューとして朝の体操（アップル体操）、仕出し弁当による昼食、午後の体操（梅干しの歌と季節のうたで体操）を毎回行っている。

なお、自ら徒歩または自転車などで会場（中野第 2 公民館）に来ることが困難な参加者には、サロンボランティアが車で送迎を行っている。

参加者は、メイン企画を楽しむだけでなく、友人とのおしゃべりやボランティアとの交流も楽しみにしており、そのような時間も十分とるよう配慮している。

平成 29 年度と 30 年度のメイン企画の内容および参加者数は以下のとおりである。

開催月日	イベント内容	参加者数	ボランティア数
平成 29 年度 4 月 27 日	懐かしい歌とフルート演奏	16	14
5 月 25 日	蓮の実飾り作り	15	18
6 月 22 日	紙芝居と歌	15	18
7 月 27 日	レターポケット作り	14	16

8 月 24 日	リズム演奏	16	16
10 月 26 日	三味線演奏とマジック	15	17
11 月 16 日	砂絵の干支飾り作り	14	13
12 月 21 日	お正月用盆栽作り	14	12
2 月 22 日	マリンバコンサート	16	19
3 月 22 日	開運キーホルダー作り	19	17
平成 30 年度 4 月 26 日	ギター演奏と手品	24	14
5 月 24 日	ポケットティッシュ入れ作り	20	13
6 月 28 日	コーラス	14	21
7 月 26 日	木目込のマグネット作り	18	12
8 月 23 日	歌とおしゃべり	14	12
以下は開催予定			
10 月 25 日	マリンバコンサート	-	-
11 月 22 日	歌と音楽コンサート	-	-
12 月 20 日	砂絵の干支飾り作り	-	-
2 月 28 日	雛飾り作り	-	-
3 月 28 日	春の寄せ植え作り	-	-

2) 会報と年間イベントカレンダーの発行

「コスモスの会だより」(A4 サイズ両面) を年 10 回発行し、自治会内のすべての高齢者(70 歳以上)に配布し、同時に平成 30 年度から自治会内の各組内で回覧を行うこととし、自治会全員が実施内容を確認できるようにした。

内容としては、大きくは 3 つからなる。1 つは当該月のサロンの内容紹介、2 つ目として、サロンボランティア、民生委員児童委員、福祉協力員、健康推進員等の執筆により、熱中症や詐欺などへの注意呼びかけや健康情報などを掲載している。さらに、3 つ目として高齢者の健康、福祉、生活などに関わる個々の心配事や不安を解消し、自治会や地域包括支援センター等との連絡を密にするための中野福祉連絡会を紹介し、自治会長や民生委員児童委員の連絡先も掲載している。

これに先立ち、2 ～ 3 月には次年度の年間イベントを企画し、出張ボランティアの方々への依頼と調整を行い、年度初めには一年間の企画予定を記載した「年間イベントカレンダー」も自治会内の全高齢者に配布している。

「コスモスの会だより」の配布は、サロンへの参加呼びかけと出欠確認を行うにとどまらず、高齢者への声かけや安否確認を行うための極めて重要な機会にもなっている。

3) ボランティアグループの懇親会

ボランティアグループメンバーの親睦を深めるため、平成 29 年 10 月と平成 30 年 1 月および 5 月に、計 3 回の食事会をおこなった。

③ 決算報告書

収 入	大同生命厚生事業団助成金	90,000円
支 出		
1) 器楽演奏等委託出演者への御礼と交通費 (@3,000x1)		3,000円
2) 懇親会食事、お茶菓子等の補助 ・ ボランティアグループの懇親会時の補助(約 1/2) ・ 菓子類、飲物		31,887円
3) 送迎用ガソリン代 (@200x45)		9,000円
4) 器楽演奏等のレクレーション用補助具 ・ コンサートや体操時に使用する楽器等 ・ 腹筋や口腔機能のトレーニングのための吹き戻し等		4,968円
5) レクレーション、脳トレなどの書籍 ・ 音楽レクレーション、脳トレパズル、滑舌ドリルなどの書籍等 ・ 参加者の体力測定に使用する握力計(@2,650x2)		9,300円
6) 高齢者向け補助クッション (11個)		17,099円
7) 文房具、印刷用インク、用紙など ・ 手作り作品作製時に使用するハサミ、目打、カッターボード等 ・ 配付資料等の用紙、インク等		14,746円
合 計		90,000円

以下に、サロンの様子や購入物品、ボランティアメンバーの食事会などの写真と、年間カレンダー及びコスモスの会だよりを掲載する。

<朝の体操>



<昼食>



<午後の体操>



