

百縁ひろばネットワーク

百縁ひろばネットワークは地域にお住まいの方の日常生活応援事業を展開しています。

豊齢サロン (お問い合わせ先：090-1067-8632 高橋)

フィットネス編とカルチャー編を実施。

第1部は運動サポーターによる介護予防体操、第2部は茶話会です。

活動内容：軽体操、ゲーム、茶話会

活動場所：松陵三丁目集会所

活動日時：第4木曜日(年4回) 10:00~13:00

参加費：100円

のぼりが
目印♪



「お土産はおうちに持って帰ってご自分で食べたり大切な人と食べたりしてね。」会場和やかな空気になりました。

大寒過ぎに松陵三丁目集会所で開催された、豊齢サロンにうかがいました。

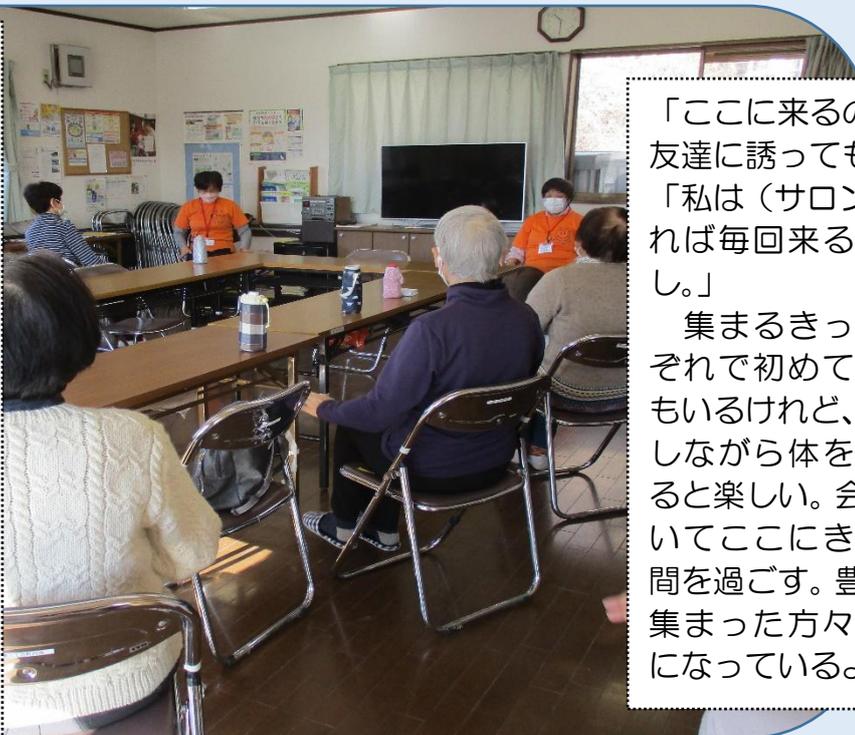


豊齢サロンを主催するのは百縁ひろばネットワークの高橋さん。「毎回15人位は集まるが男性参加者は少ない。男性も気軽に来てくれるといいね。普段着のまま気軽に参加できるのが良いんじゃないかな。」

どこにお住まいの方も参加はOK、更に軽体操の講師は主に地域にお住まいの方をお願いしているとのこと。「ここで楽しい時間を過ごした人たちに顔見知りが増えて、地域の中で困りごとができた時にまずは地域に住んでいる住民同士で声をかけあえるような関係づくりができればいいな。」高橋さんは柔らかくに話してくれました。

この日軽体操を教えてくれたのは「松陵にっこりクラブ」の菊池さんと西塚さん。参加者と対話しながら進行するので心も身体もほぐれ、終始和やかです。

多少間違えても深刻にならず笑い飛ばします。「おうちでテレビ観てる時にコマーシャル流れてるでしょ？イケメンな俳優さんや素敵な女優さんみながらストレッチしてくださいね」マスクを着けていても伝わる皆さんの笑顔が印象的でした。



「ここに来るのは初めて。友達に誘ってもらったの」「私は（サロン開催が）あれば毎回来るの。近所だし。」

集まるきっかけはそれぞれで初めて会う人同士もいるけれど、おしゃべりしながら体を動かしていると楽しい。会いたい人がいてここにきて楽しい時間を過ごす。豊齢サロンは集まった方々の憩いの場になっているようです。

百縁カフェ

地域にお住まいの皆さんの居場所・集いの場として交流できるカフェ。

活動内容：カフェ

活動場所：松陵三丁目集会所

活動日時：毎月第2火曜日
10:00～15:00

メニュー：全品 100円
コーヒー・ラーメン



ふれあい塾

第1部は地域包括支援センター協力の介護予防講座、第2部はホットプレートを使用した軽食をいただきます。

活動内容：講座、茶話会

活動場所：松陵三丁目集会所

活動日時：第4木曜日（年3回）
10:00～13:00

参加費：100円

