

高齢者の居場所づくりから始まった、地域福祉に貢献するサロン活動。

みょうが
名荷サロン 愛媛県



高齢者の居場所づくりが
サロン誕生のきっかけ。

和気あいあいと雑談を交わしながら、高齢者たちが料理を作っています。今日のメニューは和食。健康に気を遣い、味付けは薄くします。参加者の昼食とは別に、欠席している会員へのお弁当も。そこには手紙が添えられています。

「名荷サロン」の活動日に繰り広げられる光景です。参加者は、リラックスした時間を楽しんでいます。

久万高原町社会福祉協議会では、かねてより高齢者の介護予防や地域づくりを進め

てきました。その方策の一つとして、社会福祉協議会から「高齢者の居場所づくり・生きがいづくり」にサロンを開いてみては「この呼びかけが自治会にありました。」

地域のほとんどの人が高齢者となり、今後ますます見守りや助け合いが必要となるのは明白でした。そこで、自治会の有志が「人と人のつながりを大切にしていきたい」と、平成20年に「名荷サロン」を立ち上げたのです。

参加者全員で料理を作り
欠席者には弁当を配達。

サロンの活動は毎月一回。毎回、20名前後の方が参加しています。食事づくりは介護予防を兼ねて参加者全員で行い、参加者のほとんどが農家であることから、自宅で採れた野菜などを持ち寄って材料を調達。足りないものだけを購入して補っています。

「食事は、参加者全員で和やかに会食します。世間話からニュース、流行、健康や介護のことなど、話題はその時どきによって様々で尽きることはありません。食事に参加できなかつた方には、お弁当に手紙を添えて配達することで、見守りや声掛けをしています。高齢者の独居世帯が増加しているので、手づくり弁当の配達は大変喜ばれています」と、代表の山内さんは話します。

また、季節によっては地域の草引きや桜の植樹をすることもあります。更に、空き缶拾いなどをして名荷の道の美化活動をしたり、町の保健師・栄養士を招いて健康講座や料理講習を開催したりと、地域貢献や健康づくりにも精力的に取り組んでいます。

サロンがある幸せを、
次世代に伝えたい。

サロン開始から6年が経ち、地域住民の生きがいや仲間づくりの場として、サロンは欠かせない存在になりました。

「地域全体の高齢化がますます進んでいるので状況は厳しいですが、今のサロン活動をこのまま継続させていきたいですね。『サロンが絶えないようにしたい』というのが、メンバー全員の強い願いです」と、山内さんは語ります。

その実現に向け、サロン活動を行う後継者を育てていくことが、今後に向けた大きな課題となっています。

