



血圧測定の良い結果を聞かされ思わず笑顔がこぼれる

**長続きの秘訣とは**  
ふれあいサロンに毎回欠かさずに参加しているという人は「同世代が多いので話が合う。普段会えない人にも会えたりするし、みんなと話しをするのが楽しい」「年を取ると外に出るのも嫌になり、家の中でテレビばかり見て誰とも話さなくなってしまう。年数回だが毎回楽しみにしている」と魅力について語る。ふれあいサロンを手伝っているボランティアは「昔に比べて地域の行事が減少しており、地域の人たちと顔を合わせる機会が減っている。だからこそ多くの人が集まるふれあいサロンは貴重な場所。さまざまな年代と

ふれあえるので良い勉強にもなる」とほほ笑む。参加者だけでなく、手伝うボランティアも一緒に楽しめるのが長続きの秘訣となっている。**豊かな地域づくりにつながる**年齢を重ねるにつれ、あまり外に出歩かなくなり、人との交流が希薄になりがちとなってしまう。そのような状況を避けるためにも、日頃から高齢者自身が積極的に外出し、ふれあいサロンなど地域の活動に参加して、地域の人たちと交流することが大切となる。地域の人の交流の広がりは、きっと豊かな地域づくりにもつながっていくはずだ。



会場となる2区公民館



塩分を控えた料理



第2区長  
鈴木 四郎 さん  
Suzuki Shirou

健康寿命を維持するためには、食生活も大事と考え、今回の健康教室では食生活改善推進員や保健推進員、町にも協力してもらいました。とてもありがたいです。

現状の課題点は、男性の参加者が少ないところ。今後増やしていければと思います。



2区ふれあいサロン会長  
渡邊 光雄 さん  
Watanabe Mituo

参加者に楽しんでもらうことを大切に、ふれあいサロンが居心地の良い場所となるように努めています。

ここでみんなと話したり、交流することで、きっと日常生活の気持ちに変化が出てくるはず。家の中にいるだけでなく、ぜひ多くの人に参加してほしいです。



① 保健センター職員に健康相談をする参加者／② 血圧測定や健康相談の待ち時間中には近所の人と楽しくおしゃべりしている／③ 健康寿命を延ばすためには、日々の運動だけでなく、食事も大切だ。健康教室では塩分を控えた料理として、八方だして調理した季節の魚や野菜などを提供し、試食した参加者からは「だしが利いておいしい」といった声が出ていた



## Chapter 2 「ふれあいサロン」第2区×集いの場

地域の行事が減っているからこそ、地域の人たちと集まれる場所が必要。

**運営を支えるボランティア**  
2区ふれあいサロンは、食生活や茶話会、地域芸能大会、健康教室などを通じて、参加する高齢者同士の交流の輪を広げることが目的に、年4回開催されている。毎回20人程度が参加し、多いときには30人近く参加することもあるという。そして多くの人が集まるふれあいサロンの運営には、ボランティアの存在が欠かせない。平成29年11月22日現在、2区ふれあいサロンのボランティア人数は14人。参加者に楽しんでもらえるように、事前にボランティア会議を行い、毎回趣向を凝らしたイベントを企画している。

**交流を生み出すきっかけ**  
平成29年11月22日には、糖尿病予防をテーマとした「健康教室」を企画し、今年4回目となるふれあいサロンが2区公民館で開かれた。健康教室では、保健センター職員による血圧測定や健康相談、「糖尿病の予防について」と題した管理栄養士による講話だけでなく、食生活改善推進員らが調理した減塩料理の試食も行われた。時間の合間には隣の人とおしゃべりをするなど、自然と交流が生まれていた。