

社協だより

No.139  
平成30年6月1日  
発行

# はんど ♡はんど

今年は  
あなたも参加して  
みませんか



昨年の「夏！体験ボランティア」  
水辺環境教室の様子



## 今号の話題

- ②～③ 特集  
お互い様の気持ちを大切にする  
住民同士の助け合い活動  
～さかどふれあいサービス～
- ④ 平成29年度赤い羽根共同募金実績報告  
平成30年度 坂戸市社会福祉協議会会員募集
- ⑤ 夏！体験ボランティアの募集
- ⑥～⑦ 平成30年度事業計画・予算
- ⑧ 夏休み 福祉ポスターコンクールのお知らせ  
おとなの知恵袋講座参加者募集
- ⑨ 心配ごと相談所のお知らせ  
寄附・広告
- ⑩～⑪ クリップボード
- ⑫ ふれあい・いきいきサロン

社会福祉法人 坂戸市社会福祉協議会

☎ 049-283-1597

FAX 049-289-3911

※電話・FAX 番号を確認のうえおかけ  
間違いのないようご注意ください。

HP <http://sakadoshakyou.jp>

坂戸市社協

検索



# 特集

## お互い様の気持ちを大切に 住民同士の助け合い活動

### 「さかどふれあいサービス」

私たちのまわりには、日常生活を送るうえでちょっとした困りごとや寂しさを抱えて暮らしている人がいます。

こうした困りごとや寂しさに対して、お互い様の気持ちによりお手伝いをしながら、地域の皆さんの心や暮らしを豊かにできたら…



そんな思いから坂戸市社会福祉協議会では、地域の人による地域の人のためのお手伝いを行

う仕組みを作り、その活動を続けてきました。

この活動は、「住民参加型在宅福祉サービスさかどふれあいサービス」と称し、平成12年に介護保険制度がスタートする以前の、平成7年から現在まで23年間、継続している事業です。

#### ふれあいサービスを再構築

この事業は、かつて在宅福祉サービスが豊かではなかった頃、「住民参加型による在宅福祉サービス」として在宅福祉の「すき間」を埋める存在でもありました。初期の頃は利用会員と協力会員の登録者が114名いました。しかし、平成12年に介護保険制度という社会的な仕組みができたことにより、サービスのニーズが減り、登録者は激減してしまいました。その後ゆるやかな状況で進めてまいりまし

#### ふれあいサービスとは

この事業は、非営利で有料・有償の「住民参加型」による福祉サービスです。特徴は、サービスの提供者と利用者が同じ会員として対等な立場をとるために登録制をとっています。お金をいただくことで利用者の気兼ねをなくし、提供者からの経費持ち出しをなくし、継続的に活動していただけるような仕組みになっています。

#### サービスの内容は

食事の支度や片付け、衣類等の洗濯や補修、住居の清掃、外出の付添い、生活必需品の買い物、薬の受け取り等 家事援助が中心で身体介護は行いません。

#### 利用できる人は

高齢や障害、ひとり親世帯などで福祉の手を必要としている方  
利用料金 1時間800円  
事前にサービス券1冊8千円(10時間分)を購入していただきます。

#### 利用できる時間は

午前8時30分から午後5時まで  
日曜・祝日及び12月29日から1月3日までは除きます。

#### 協力をいただける人は

「地域のために何か活動したい」という気持ちを持っている方 専門的な知識や技術は必要ありません。2時間程度の研修を受けていただいでからの活動となります。

#### ふれあいサービスのしくみ



た。

ところが、平成27年の介護保険制度が改正されたことにより、再び注目と期待が寄せられるようになり、「さかどふれあいサービス」も今後を見据えた事業へとサービス内容や活動日、費用等の見直しを行いました。

#### 小地域での支え合い・助け合いの仕組みづくりの必要性

現在、「さかどふれあいサービス」のように、地域でちょっと

した日常的な困りごとを解決する「お互い様の助け合い活動」を、自治会や中学校区など小地域を単位とした仕組みとして作っていくことが強く求められています。

これらの活動は、住民同士で助け合う力が求められていると言えますが、同じ坂戸市内であっても地域によって助け手が見つからないために「さかどふれあいサービス」が行き届かないという場合があります。地域に

よって、制度外サービスの提供内容に格差があることも、現実には生じています。

「ゴミ出しや電池交換をちょっと手伝って欲しい」「一人で病院に行きたいけど不安。誰か一緒に行ってほしい」など、高齢になると体力や身体機能が衰えて今までできていたことができなくなり、日常生活で困りごとを抱えている人は皆さんの周りには少なからずいるのではないのでしょうか。

制度に当てはまらない、制度のすき間で課題を抱えている人が増えています。

また、将来困ることが予測される人もいることを考えると、今後地域の福祉課題はますます増えていきます。

坂戸市社会福祉協議会では、「さかどふれあいサービス」をはじめ、自治会や町内会のサロン活動を広げるために「ふれあい・いきいきサロン」事業の推進をこれからも図っていきます。

### ♡ふれあいサービス♡

#### 生活の質を高める後押し役に

Iさんは、現在92歳の一人暮らしの男性です。数年前に奥様を亡くされた後、「さかどふれあいサービス」の利用を始めました。

かがんでの掃除機がけやお風呂場の掃除がIさんにとって苦痛であったため、室内の掃除のサービスを、週1回、1時間利用されています。

また、マンションの11階が住まいということもあり、灯油の宅配ができないことから、灯油を買って部屋まで運ぶ買い物支援のサービスを今年から利用するようになりました。

力仕事を伴うため現在は男性の協力会員さんに掃除と買い物支援をお願いしています。Iさんの普段の生活は、介護保険サービスなどの公的な福祉サービスを利用することもなく、週2回NPO法人が運営する介護の予防に取り組む通所の施設で囲碁や歌、体操などをしながら利用者やスタッフとの交流を楽しんでいます。

「気づくと一日中、誰とも会話をしないで終わってしまう、そんな状況が不安に感じて」の一言が通所利用へのきっかけとなりました。

「苦しいこともいっぱい経験してきたから多少のことはへこたれないよ。92歳がんばるぞ!」とガッツポーズも出ます。



週に1、2時間の家事支援ですが、できないことを手伝ってもらえることで自分らしい生活が継続できることを大変喜んでます。

支援をする男性協力会員さんも、「Iさんに感謝されることに喜びを感じますし、自分のこれからの生活にもプラスになることが多いです。」と語っています。



2018

# 「夏！体験ボランティア」

今年も市内の施設や団体等のご協力をいただき、たくさんのプログラムを用意して、みなさんの参加を待っています！  
この夏、新しい自分を発見できるかも！

今年の「夏！体験ボランティア」プログラム一覧は、7月1日より本会窓口、市内各公民館等に備え付けます。また、本会ホームページでもご覧いただけます。

「夏！体験ボランティア」は、参加申込後に事前説明会（①、②どちらか）への出席が必要です。



坂戸サークルホームデイサービスセンターの様子

## 事前説明会

- ① 7月19日(木) 午後6時30分～  
文化施設オルモ
- ② 7月21日(土) 午前10時～  
坂戸市福祉センター



子ども食堂ひこうき雲運営ボランティアの様子

みなさんが気軽に参加できる体験教室もあります!! (事前説明会への出席は必要ありません)



<「デジ書」編集体験>



<盲導犬とふれあい教室>



<パソコン点字体験>

詳しくは、さかどボランティア・市民活動センター 電話 283-1597 まで



赤い羽根共同募金

やさしさ をありがとう



昨年10月1日から展開された平成29年度赤い羽根共同募金に、多くの皆さまにご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。

赤い羽根共同募金 7,180,646 円

- ・戸別募金 ..... 6,089,719 円
- ・街頭募金 ..... 65,106 円
- ・学校募金 ..... 154,227 円
- ・職域募金 ..... 424,701 円
- ・個人大口募金 ..... 22,398 円
- ・法人募金 ..... 424,495 円

坂戸市で集められた募金は、半分が坂戸市社会福祉協議会の事業へ配分されます。また、残りの半分は埼玉県内の民間福祉団体・施設に配分されます。

歳末たすけあい募金 3,922,811 円

- ・戸別募金 ..... 3,872,636 円
- ・指定募金 ..... 50,175 円

歳末たすけあい募金については、民生委員さんのご協力により  
○低所得世帯に対する慰問品の配布  
○ホームクリーニングの実施  
他、各種事業へと配分されました。

歳末  
たすけあい  
指定募金  
(順不同・敬称略)

- ・鈴木 吾朗 10,000 円
- ・小川 邦雄 2,919 円
- ・山田 健雄 2,426 円
- ・坂戸ロータリークラブ 30,000 円
- ・北坂戸団地自治会・北坂戸団地商店会・北坂戸にぎわいサロン東京電機大学 4,830 円

## 坂戸市社会福祉協議会 会員募集

～ 皆さんの会費が 福祉のまちづくりへ ～

皆様からの会費は、住みよいまちづくりをすすめていくための大きな財源となります。ぜひ、多くの方が社協会員としてご加入くださるようお願い申し上げます。

なお、毎年6月・7月は会員募集の強化月間として各家庭に、地区の福祉委員さん、班長さんがお伺いしますので、よろしく願いいたします。

(地区によっては区費等から一括納入していただいているところもあります。)

- 会 員 市内に在住・在勤の方、法人及び団体
- 会 費 (1) 個人会員 正会員 300 円 以上  
特別会員 1,000 円 以上  
(2) 法人会員 5,000 円 以上  
(3) 団体会員 5,000 円 以上
- 募集期間 平成30年6月1日以降随時受付
- 振込先 いるま野農協 坂戸支店

普通預金口座 No.2009332  
口座名義 つねかわ まさる  
坂戸市社会福祉協議会会長 恒川 勝

\*ご一報いただけましたら、振込用紙をお送りします。





# 事業計画・予算

## 1 法人運営事業 8,811千円

評議員会、理事会、各種委員会で審議いただいた結果を社協の運営や事業に反映させ、充実を図ります。

平成26年度に坂戸市と一体的に策定した「第2期坂戸市社会福祉協議会地域福祉活動計画」を推進し、実施へ向けた取組を行います。

## 2 広報啓発事業 3,326千円

社協の活動概要について地区別説明会を開催するほか、広報紙「はんど to はんど」やホームページの充実、福祉啓発ポスターコンクールの実施により、社協活動の更なる理解を図り、社協会員の拡大及び自主財源の確保に努めます。

## 3 地域福祉活動推進事業 7,878千円

車椅子や障害者等移送車の貸出事業を推進するほか、災害ボランティアセンター設置訓練事業や被災地支援ボランティア実施事業の継続、地域の仲間づくりを目的としたふれあい・いきいきサロン事業の更なる推進を目指し、支援に努めます。

生活支援コーディネーターを配置し、高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制整備を推進します。

## 4 相談・支援事業 5,940千円

心配ごと相談所の開設や、生活が困難な方に対する福祉資金貸付事業、認知症等で判断能力が不十分な方に対する権利擁護のほか、坂戸市からの受託事業として「市民後見人養成講座」を実施し、人材育成、支援体制の充実を図ります。

## 5 さかどボランティア・市民活動センター事業 2,636千円

各種講座を企画し、ボランティア活動及び地域福祉充実へのきっかけづくりの場を提供します。また、学校等における福祉教育の推進へ向け助成金制度を継続し、若年からの福祉教育推進を支援します。

## 6 在宅福祉サービス事業 1,700千円

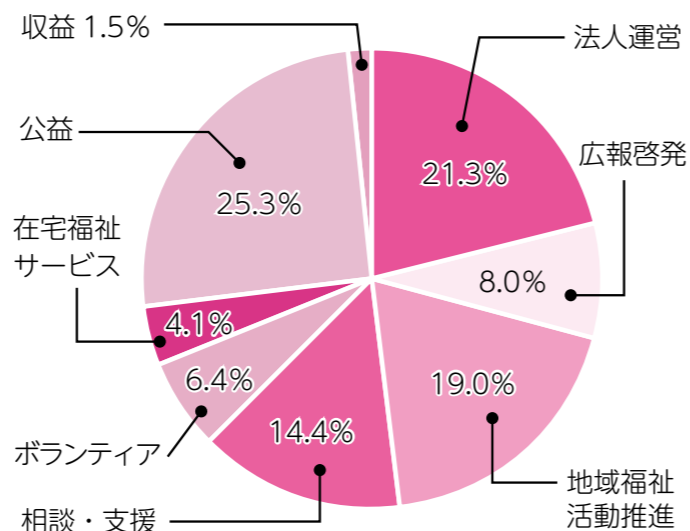
誰もが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、住民参加型の家事援助サービス「ふれあいサービス」の充実を図ります。

## 7 公益事業 10,471千円

坂戸市福祉センターの指定管理者として、地域福祉の拠点となる福祉センターの利用促進を図ります。

## 8 収益事業 615千円

地域福祉事業の財源確保を目的に、飲料水の自動販売機設置を増やします。



### ◆社協の使命

地域福祉を推進する中核団体として、誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりを推進すること。



### ◆社協の経営理念

「支えあい・助け合いで安心・安全な地域づくり」市民の皆さんが安心して安全に住み続けられる地域づくりを目指して、地域社会の自主的福祉活動の中核となり、市民のみなさんが参加する福祉活動を推進し、協働による地域福祉の発展を目指します。



### ◆基本方針

・「みんなが主役 誰もが幸せに暮らせる 支えあいのまち さかど」を基本理念とし、坂戸市と一体的なものとして策定した「第2期坂戸市社会福祉協議会地域福祉活動計画」に盛り込まれた各種施策を推進し、地域の福祉基盤の整備、充実を図ります。

・平成29年度から開始した「生活支援・介護予防サービス事業第1層コーディネーター事業」について、新



たなサービスの開発に取り組むとともに、地域包括支援センター等に設置されている第2層コーディネーターと情報を共有しながら、第2層協議体向けの研修会等の実施に取り組みます。

・市民後見人を中心とした支援体制の充実が求められている中、「市民後見人養成講座」を実施し、人材育成、支援体制の充実を図るとともに、かねてから研究検討を行ってきた法人後見事業の実施に向け、基本的な考え方、後見業務の内容、組織体制等について協議を行います。







## 出張心配ごと相談所

少し心配なことがあるけれど…誰に相談してよいかわからない方、誰かに話を聞いてもらいたい方など、お気軽にご相談ください。

相談まで少しお待ちいただくこともありますが、予約せず無料で相談できます。

※相談される方はどちらの会場でも相談をお受けします。

開設場所	開設時間	開設日		
		6月	7月	8月
東坂戸団地(公団)集会所	9時30分~12時30分	5日(火)	3日(火)	7日(火)
坂戸市福祉センター	午前9時~12時	13日(水)	11日(水)	8日(水)
坂戸市文化施設オルモ	午前9時~12時	21日(木)	19日(木)	16日(木)
入西地域交流センター	午前9時~12時	22日(金)	27日(金)	24日(金)
大家公民館	午前9時~12時	11日(月)	9日(月)	13日(月)
西坂戸自治会館	午前9時~12時	20日(水)	18日(水)	15日(水)

## 皆さんからの善意

平成30年2月20日から平成30年5月15日まで  
(順不同・敬称略)

### 【現金の部】

坂戸市くらしの会	¥1,742
北坂戸公民館	¥1,800
㈱ベルク 坂戸石井店	¥16,885
㈱ベルク 坂戸八幡店	¥14,977
㈱ベルク 北坂戸店	¥16,751
埼玉土建坂戸支部	¥3,000
㈱メモリード	¥100,000
坂戸双葉山草会	¥5,580
川越露商組合	¥50,000

広告

## 社会福祉法人 プラモウト・サークルクラブ circle

特別養護老人ホーム

### 坂戸サークルホーム

〒350-0212 坂戸市石井 1684  
電話 **049 (283) 7851**  
Email: info@circlehome.or.jp

特別養護老人ホーム

### 小沼サークルホーム

〒350-0202 坂戸市大字小沼 490-1  
電話 **049 (284) 3751**  
Email: konuma@circlehome.or.jp

## お知らせ

坂戸市社会福祉協議会では、坂戸市から生活困窮者自立相談支援事業の委託を受け、坂戸市役所内の自立生活サポートセンターに相談窓口を設置してまいりましたが、平成30年度は受託しておりません。

なお、同事業の相談窓口は、引き続き坂戸市役所内に設置されています。



## 平成30年度 夏休み 福祉ポスターコンクール

### テーマ 『思いやり』 大募集

- ・お年寄りにやさしくしていますか
- ・困っている人がいたら、あなたならどうしますか
- ・地域の人にしてもらって嬉しかったことは何ですか



**応募資格**：市内在住・在学の小学1年生から6年生

**作品の規格**：四つ切、又は八つ切の画用紙を使用、描画材料は自由、応募は一人一作品（未発表のもの）

**応募方法**：作品の裏へ応募用紙を添付し直接本会へ（応募用紙は坂戸市社協のホームページからダウンロードできます）

**応募先**：坂戸市社会福祉協議会 坂戸市大字石井 2327 番地6（坂戸市福祉センター内）

**その他**：(1)作品が傷む可能性がありますので、なるべく丸めずにご応募ください。

(2)ご応募いただいた方全員に、記念品をお贈りいたします。

(3)応募作品の展示及び入選作品の表彰式を、11月に開催予定の「福祉であいの広場」で行う予定です。

(4)入選作品は「はんどtoはんど」10月1日号に掲載します。

締切：9月5日(水)必着



詳しくは坂戸市社会福祉協議会ホームページをご覧ください

坂戸市社協

検索

## おとなの知恵袋講座

申込をお待ちしています。

### リンパマッサージ教室

いま流行の自分でできるリンパマッサージで、体をほぐし、ご家庭のみんなの健康維持に役立ててみませんか。

**日時** 7月10日(火) 午後2時~午後4時

**場所** 坂戸市福祉センター 会議室(2階)

**講師** 深層リンパドレナージュセラピスト

白石 かおり 氏

**対象** 坂戸市在住者、在勤者、坂戸市福祉センター利用者

※リンパマッサージ教室に初めて受講希望の方とします。

**定員** 20人(先着順)

**参加費** 無料

**持ち物** ヨガマット(無い場合は大きめのタオル)、ハンドクリーム、膝までまくれるズボン

**申込み** 6月8日(金)午前9時から坂戸市社会福祉協議会で電話にて受付します。



# クリップボード CLIP BOARD

ボランティアに関する相談は・・・  
さかどボランティア・市民活動センター  
☎ 283-1597  
FAX 289-3911

## ボランティア募集

### 1 傾聴ボランティアを始めませんか？

市内福祉施設等に訪問し、お話し相手の気持ちに寄り添いながら傾聴することにより、安心して心穏やかに毎日を過ごしていただけるような活動をしています。

**定例会** 毎月第2金曜日 13:30～16:30  
**場所** 坂戸市立中央公民館(千代田1-2-3)  
**対象** 関心がある方ならどなたでも  
**申込先** 坂戸傾聴ボランティア「ダンボ」  
谷 ☎281-9252

### 2 第5回 広げよう小さな輪2018in坂戸

原発事故の影響で不安な生活をおくる福島県郡山市の小学生たちに思いやり遊べる場を提供する宿泊事業です。

**日時** 7月26日(木)～30日(月)  
**場所** 入西地域交流センター、小川げんきプラザ 他  
**内容** 食事作り、川遊び他様々な企画を予定(一部の協力でも可)  
**対象** 高校生以上(7/16(月)14:00～の事前学習会に参加できる方)  
**問合せ先** 郡山の子どもたちと遊ぶ会  
武井 ☎090-9854-5175

## 学ぶ

### 3 紙芝居講座「高齢者の楽しみは何か？」

高齢者に楽しい自作の紙芝居を演じている「北川 鎮」氏を招いての実演とお話です。

**日時** 6月15日(金)13:30～15:30  
**場所** 坂戸市文化施設オルモ(芦山町1-2)  
**定員** 30名  
**参加費** 300円  
**申込先** あじさいの会 伊藤 ☎284-0149

### 4 坂戸市ボランティア連絡会 夏の研修会 「自閉症児りょうまとシングルファーザーの24年」 新保 浩氏 講演会

講師は「自閉症の息子が父に教えてくれたこと」「そよ風の手紙」の著者でもあります。父子の姿はNHKハートネットTV等で特集として放送されました。皆さんぜひご参加ください。(手話通訳あり)(参加費・無料)

**日時** 7月29日(日)10:00～12:00  
**場所** 坂戸市ワークプラザ(石井2327-5)  
**定員** 30名(先着順)  
**申込先** 坂戸市ボランティア連絡会 菊池  
☎080-1213-5689

### 5 聴覚障害者支援ボランティア養成講座

耳が聞こえない、聞こえにくい方へのサポート方法(手話や要約筆記)をみんなで学びましょう。(参加費・無料)

**日時** 10月13日・20日・27日・  
11月10日・17日・12月1日  
(すべて土曜日・全6回)10:00～12:00  
**場所** 埼玉県立特別支援学校  
坂戸ろう学園(鎌倉町14-1)  
**定員・対象** 15名/18歳以上  
**申込期間** 9月3日(月)～21日(金)  
**申込先** 坂戸ろう学園 後藤 ☎281-0174

## 交流・集う

### 6 「子ども食堂 ひこうき雲」活動報告会

昨年度坂戸市と協働事業として開催した市内初の「子ども食堂」の活動報告会です。「興味・関心がある」「ボランティアをしたい」「新たに食堂を開設したい」という方にご参加いただきたい内容となっています。地域で大人ができることについて一緒に考えてみませんか？(参加費・無料)

**日時** 6月13日(水)13:30～15:30  
**場所** 坂戸市ワークプラザ(石井2327-5)  
**定員** 50名  
**申込先** (一社)シンビオージ 倉持  
☎227-6508

### 7 親子でアロマケア

香りとおふれあいの時間を楽しむワークショップ!親子の絆を深めます。一緒に癒やしの時間を楽しみましょう。

**日時** 7月28日(土)10:30～12:00  
**場所** 坂戸市勤労女性センター  
(千代田1-1-22)  
**定員** 10組  
**参加費** 500円  
**申込先** アロマケアチーム プチマイン  
阿部 ☎090-8454-9196

### 8 朗読歳時記～心に届く物語～

日本人の心に届く文学作品の数々をプロのハーモニカ奏者 波木克己氏の演奏と共に味わうひととき。(平和を願う物語も含まれています)

**日時** 8月9日(木)13:30～15:30  
**場所** 坂戸市文化施設オルモ(芦山町1-2)  
**定員** 70名  
**参加費** 600円  
**申込先** おはなしデパート 犬山  
☎282-1017

### 9 “スマイルレディー'Sキッチン”参加者募集

女子栄養大学ECOS(エコス)では、50歳以上の女性を対象に、『本格和食献立』をテーマに料理教室を開催します。

**日時** 7月1日(日)・8月12日(日)10:00～13:00

### 10 “ダンディー'S～男の料理教室～”参加者募集

女子栄養大学ECOS(エコス)では、50歳以上の男性を対象に、『夏の暑さに負けない!疲労回復献立』をテーマに料理教室を開催します。

**日時** 7月8日(日)・8月19日(日)10:00～13:00

**9 10 共通**  
**場所** 女子栄養大学 香友会館(千代田3-18-21)  
**定員** 10名(2回とも参加できる方)  
(応募者多数の場合は抽選)  
**参加費** 1,600円(800円×2回)  
**持ち物** エプロン、三角巾、上履き  
**申込方法** 住所・氏名・電話番号を明記の上、往復ハガキで申し込み  
(応募締切6月15日(金))

**申込先** 〒350-0288 坂戸市千代田3-9-21  
女子栄養大学 学生担当「エコス」宛て  
**問合せ先** さかどボランティア・市民活動センター  
☎283-1597

## ボラ・市民活動センターからのお知らせ

### 11 ボランティアサロン

毎月、第4木曜日はボランティアの日とし、ボランティア活動に関する相談を行っています。情報交換や仲間作りの場としてもご利用ください。

**場所** 坂戸市立大家公民館(森戸445)  
**時間** 10:00～12:00  
**問合せ先** さかどボランティア・市民活動センター  
☎283-1597

日にち	サロンの内容
6月28日(木)	デイジーってなあ～に?
7月26日(木)	点字のい・ろ・は
8月23日(木)	ええげえし流 健康吹き矢
9月27日(木)	聞こえない世界とは ～聴覚障害者の方をゲストに迎えて～

### 12 出張ボランティアサロン

市内の2か所出張ボランティアサロンを開催しています。楽しくおしゃべりしながら、情報交換や仲間作りをしませんか？(出入り自由・無料)

**問合せ先** さかどボランティア・市民活動センター  
☎283-1597

#### ◆出張ボランティアサロン『北坂戸』

**日にち** 6月20日(水)・7月18日(水)・  
8月8日(水)・9月19日(水)  
**時間** 10:00～11:30  
**場所** 北坂戸にぎわいサロン東京電機大学  
(溝端町1-4-106)

#### ◆出張ボランティアサロン『ウエルシア鶴舞厚川店』

**日にち** 6月27日(水)・7月25日(水)・  
8月22日(水)・9月26日(水)  
**時間** 10:00～11:30  
**場所** ウエルシア鶴舞厚川店(厚川58-4)



# ふれあい・いきいきサロン

このコーナーでは、市内  
で取り組んでいる  
サロン活動をご紹介します。



市内にたくさんのサロンの花が  
咲くことを目指して

## サロン紹介〈番外編〉

今回はふれあい・いきいきサ  
ロンを飛び出して・・・

公団東坂戸団地自治会で開催  
されている「さわやか運動サロ  
ン」をご紹介します。

坂戸市主催の寺子屋事業から  
始まったこのサロンは、今年で



5年目を迎えます。「運動、栄  
養、交流は、健康につながりま  
す。続けましょう」というテー  
マの下、公団東坂戸団地自治会、  
女子栄養大学実践運動方法学研  
究室、UR都市機構等が協力して  
地域の人々の健康増進を目指す  
ものです。

主な活動場所である東坂戸団  
地自治会集会所からは、近隣に  
住む健康意識の高い高齢な方々  
と女子栄養大学学生さんたちの  
笑い声が聞こえてきます。

## どんな活動をしているの？

まず初めは公園の桜並木を歩  
いている映像を見ながら、8分  
間のウォーキング。学生さんた  
ちからも「疲れたらゆっくり  
ねー」「休み休みねー」と声  
が飛び交います。参加者同士で  
「いすを使って休む?」といた  
わりの声を掛け合いながら、楽  
しく歩きます。

次は女子栄養大学の太竹先生  
が考案した棒を使つての運動で  
す。参加者の皆さんが楽しく安  
全に運動ができるようにと考え  
られたスキーストックのよう  
な2本の棒を使用しました。学生  
さんを中心に5〜6人のグルー  
プに分かれると「ひざは曲げな  
いほうがいいの?」と参加者が

からも次々に質問が飛び交います。  
そんな参加者の声に学生さんも  
寄り添いながら笑顔で応えてく  
れます。

参加者の中には、初めは階段  
を上がるのもやっとのことだっ  
たのに、3年間通い続けたら今  
ではジョギングをするほど丈夫  
になった方もいるそうです。「体  
を動かした後は、とても気持ち  
がいい。頭もスッキリする。」と、  
それぞれご自身にあったペース  
で体を動かすことを続けている  
ようです。学生さんたちも授業  
の一環としてだけではなく、サ  
ロンを通じて参加者と交流でき  
ることが楽しみと話しています。



## サロンのこれから

運動の指導をしてくださる女  
子栄養大学の金子先生は、「こ  
のように継続できる運動を地域  
の皆さんに伝えていくことで、  
いずれは地域の人だけでも活動  
ができるようになっていくこと  
を望んでいます。また、学生が  
卒業したら、それぞれの地域で  
このようなサロン活動を展開し  
て広がってほしい。」とおっ  
しゃっています。

♪地域の大学生と住民のおり  
なすコラボレーションでできた  
この「さわやか運動サロン」は、  
運動を通じて、世代を超えた交  
流がここ東坂戸で元氣に行われ  
ていました。



◇市内65歳以上の高齢者 28,739人 男 13,251人 女 15,488人 高齢化率 28.4% (5月1日現在)