大島中学区 六ツ野
高齢者 サロン

ふれあいサロン たんぽぽ

▲スカーフを使った体操

サロンテーマ

「心身ともに健康な身体づくり!!」

サロンのＰＲポイント

楽しく家庭的な雰囲気を保ちながら、心身ともに鍛え、将来寝たきりにならないような身体づくりを目指しています。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
六ツ野自治会館	自治会及び近隣の65歳以上の一人暮らし，日中独居の方々	毎週金曜日（月4～5回） 9：00～14：00	1回 400円 （昼食、1回のおやつ付） 午前のみ開催時は無料

主な活動内容

健康体操や頭の体操、痰を出しやすくする発声練習や童謡歌唱などを行っています。また、みんなで昼食をとったり、おやつを囲んで家族のような関係の中でおしゃべりを楽しんでいます。

こんな人たちともつながって活動しています！

子育てサロンの“キッズサロンのびのび”から、二人の保育士さんをお呼びし、音楽療法をお願いしています。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

高齢者は、どうしても運動不足になりがちなので、ラジオ体操や健康ヒモ体操などを実施しています。また男性の参加者数は女性より少なく、参加される方も口数が少ないこともあるので、女性から声かけをしています。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「毎週1回参加できる事の幸せをかみしめています。また、毎回美味しいお昼ご飯をみんなと一緒に食べられる、これほどの喜びは90歳近くになった今まで経験したことはありません」