

# はんどちゃん福祉亭

## サロンテーマ

「高齢者の健康体力と生きがいづくり」

## サロンのPRポイント

はんどちゃんをきっかけに自治会への活動が上手くかみあい、住民同士の会話や交流が増えました。元気な高齢者が中心となって意思疎通が円滑になり、地域活動の大きな成果となっています。



▲みんなでイスに座って体操

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
大成町自治クラブ	自治会内の高齢者	第2木曜日, 第4月曜日 10:00~11:45	食事あり 300円 パン食 100円 食事なし 無料
<b>主な活動内容</b> 健康体操や歌の合唱、輪投げやグランドゴルフをはじめ、健康教室、講話や認知症予防訓練、福祉バスを利用した野外研修のほか食事付の談話等の活動も行っていきます。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

毎回25~30名位参加しています。他の自治会のサロンや同好会の方とも交流して、幅広くお付き合いをすることで参加者の健康管理維持に役立っています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

高齢者の健康体力づくりとふれあいを目的に活動しているため、地域高齢者の要望を多く取り入れています。参加者の自主的な健康管理維持につながるような内容を工夫してサロンを行っています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

- 「一人で暮らしているので、毎回楽しみです」
- 「家で一人で運動をするのは続かないが、みんなでやるから続けられます」
- 「いろいろな企画があり楽しみです」
- 「はんどちゃんは私の生きがいそのものです」

