



藤森サロン

北仙台地区社会福祉協議会

平成26年8月4日

藤森サロンは北仙台地区社会福祉協議会のサロンの一つです。平成21年1月から活動が始まり、第1月曜日と第3月曜日の月2回開催されています。内容は軽体操、レクリエーションやお茶会などで、毎回様々なレクリエーションが企画され、みなさんととても楽しみにしているそうです。

気持ちいい…

軽体操では、サロンのスタッフの方が参加者のみなさんに体操のポイントや効果を伝えながら、体を動かします。みんなで声を出し合いながら数を数え、普段動かさないような部分を各自ができる範囲で動かしました。楽しい雰囲気の中で一生懸命に体操が行われ、終わると「気持ちがいいね」「足が鍛えられるね」と清々しい表情をされていました。他にも、クイズ感覚のような頭の体操を行うなど、体も頭もしっかり鍛えられたようでした。



叩かれちゃう…!

サロンのスタッフの方々には地域のボランティアグループ「ボランティア北仙台」のメンバーで、地域のデイサービスセンターでボランティア活動をしています。レクリエーションでは普段のボランティア活動で行っているゲームを参考にしています。今回は「たたいて・かぶって・ジャンケンポン」をしました。白熱した戦いとなり、みなさん童心に帰って大いに盛り上がりました。



レクリエーションの道具は全てスタッフの手作りです。別の日には、空のペットボトルを使ってボーリングをしたり新聞紙で棒を作って棒体操をしたりもするそうです。知恵を絞って作った道具を他にもたくさん見せていただきました。

最後にお茶会をしました。テーブルには、参加者の方が全員にお裾分けするために持ち寄った家で作った漬物やたくさんのトマトも並べられてあり、みなさんに大変喜ばれていました。参加者のみなさんは、「こんなに楽しいところめったにないよ。」「ここにいて本当に良かった。」と思いきいの気持ちを自由に話していました。

来て良かったね

毎回様々な企画を考えているスタッフリーダーの方から「私自身も本当に楽しいから、続けられるんだよ。」と活動が長続きする秘訣を教えてくださいました。最後まで笑いが絶えず、賑やかで明るいサロンでした。



<活動に参加してみよう>

軽体操やレクリエーションを通して、参加者同士が心を通わせながら一緒に喜んだり笑ったりしている姿に温かみを感じました。こうしたサロンは地域の方の健康づくりや交流を深めることにもつながっているようです。普段、「家に一人でもつまらない…」と感じる方もいる中、楽しく地域の方と交流できる場があるのは貴重なことです。みなさんの温かい人柄が、お互いの心の支えになっているのだと思います。“みんなとだからできること”が地域の方の喜びや生きがいに繋がっているのだと感じました。

取材・編集

宮城学院女子大学

伊藤悠

東北福祉大学

今野亮太