



かえで会

中江地区社会福祉協議会 8月28日

サロン内容

かえで会は、毎月2回、第2金曜日と第4金曜日に介護予防を目的として開かれている中江地区社会福祉協議会のサロンで、主に介護予防体操、歌、レクリエーションダンスが行われています。参加者は平均25名ほどで、この日は20名程参加しており、皆さん元気に体操や歌を楽しまれました。普段はサポーター研修を受けた方が前に立ち、脳トレや運動をしているそうですが、今回は東北福祉大学から講師の先生と学生さんが来ていました。最初はサポーターの方がアイスブレイクとして口腔運動を行いました。口腔運動には口や口の周りの筋肉を動かし、食べ物をスムーズに食べられるようになる効果があります。アイスブレイクの後は先生と交代し、後出しじゃんけんや椅子に座ってできるストレッチを行いました。後半はじゃんけん列車、バランス感覚を鍛える片足立ちを行い、参加者の皆さんは出来る範囲で体を動かし、いきいきとした表情で楽しんでいました。運動後は皆で輪になり、ヨーグルトを食べながら談笑されていました。参加者の方々からお話を伺うと、「最初は腕が上がらない人もここに通うことで上がるようになった」「友達ができ、たくさん話せて楽しい」「バス待ちの間も、ここでやった運動を無意識にやっている」等の声を聞くことができました。

曲に合わせて…♪



参加してみても

かえで会は終始笑顔の絶えないアットホームなサロンという印象でした。皆さんとてもきびきびと運動に参加しており、普段からかえで会で運動を行っている成果なのだと感じました。サロンに参加することにより、介護予防になるだけでなく参加者同士の繋がりも深まっているようでした。かえで会が口コミで伝わり、遠方から来られる方もいるそうです。こうしたサロンが開かれることが参加者の楽しみになっており、集いの場になっていると感じました。

じゃんけん強い！



取材・編集

宮城学院女子大学

内海利保 佐々木紅美