

サロン運営交流会が発足

参加登録 74 名、初回交流会に 54 名出席
中柏田、第八岡見、東下根が発表

サロンの魅力高める知恵 現場の取り組みから探る

岡田小地区社協住民交流委員会は、住民同士の良いつながり育てるための活動の一つとしてサロンの育成に注力してきました。その拠点として昨年「サロン運営交流会」を発足させ、第1回交流会を11月27日に中央生涯学習センター大講座室で開催しました。

サロン運営交流会は、岡田小学校区の各地域でサロンを運営したり、参加したり、興味を持っている人たちが一堂に会して、自分たちがサロンをどのように運営しているか、互いに紹介し合い、そこからサロンの魅力を高めるための現場の知恵を汲み取ることを目的としています。

昨年秋、すまいるサポーターやサロンを運営・参加している方々に呼びかけたところ74名が参加の意思を表明、第1回交流会には54名が出席しました。第1回交流会では、中柏田、第八岡見、東下根の3行政区が発表を行い、それぞれの取り組みについて質疑応答と意見交換が行われました。



中柏田行政区健康長寿サロンの取り組み

発表者 飯塚幸雄さん

公会堂開放・見守り継続を 新体制の役員会で確認

中柏田行政区は数年前から市健康づくり推進課の協力を得て、65歳以上の人を対象に、毎月10日の公会堂開放日に、介護予防のための

「元気教室」や「脳の元気度測定」などに取り組んできました。しかし回を重ねるにつれて関心が薄れ、公会堂開放の担当者以外の参加者が減り、開店休業の状態に陥りました。

この事態を打破するため行政区は平成30年度に新体制の役員会で、①公会堂開放日を継続するか否か②区内見守りを継続するか否か——を真剣に再検討し、①

②とも継続することを確認しました。

各種サークルの立ち上げ 行政区とシニアクラブで先導

この動きと並行して、一度消滅したシニアクラブを前区長の努力で復活させ、平成30年4月1日に会員38名で再スタートさせました。新しいシニアクラブの会則では、行事などの開催と参加に関する条文の中に「地区社協との連携」も明記しました。

同時に行政区はシニアクラブに対し次の4項目の要請を行い、両者の連携・交流により行政区内の活動を活発化させることを申し合わせました。

①行政区年間行事への支援・協力②公会堂構内の除草作業③公会堂活用の多様化（公会堂開



放事業は行政区とシニアクラブ共同で進める。各種趣味の会・同好会立ち上げの先導役を担う）④公会堂利用の拡充により牛久市のたまり場認可を受け、地域の活性化に結びつける。

毎月10日と第4土曜日に 健康長寿サロンを開催

このように体制を整え直した上で、当面2つの取り組みを行うことを決定し、区民に周知しました。1つは毎月10日と第4土曜日の公会堂開放を継続・発展させること。もう1つは行政区とシニアクラブの共催で「中柏田健康長寿サロン」を展開することです。

毎月10日は、つくばセントラル病院リハビリテーション科の浅野先生とスクエアステップ指導員を招いて、健康増進、機能維持、筋力や身体バランス、腰痛など、各人の症状に配慮した体の動かし方、また、脳トレや講義を含む多彩な指導を受けています。

第4土曜日は健康マージャン、手芸、カラオケ、輪投げ、ダーツなどで楽しんでいます。12月はクリスマス会を兼ねて子ども会との交流会を行いました。

スタートは平成30年7月10日。以後毎月10日の日には26～27名、第4土曜日には15～16名ぐらい集まっています。

病院の指導が集客に威力 次は「笑いヨガ」を導入へ

発表後、質問を受けた永井衛区長は、「セントラル病院に指導してもらう時の方が集まりが良いことを考えると、2回目の第4土曜日も皆

さんの関心を呼ぶテーマで指導者もいた方が良くと考え、役員会で次は「笑いヨガ」を導入しようということになった。皆さんの活動に比べると私たちはまだまだ初期段階だが、公会堂の常時開放を目指して、着実に進めていきたい」と、今後の展開に意欲を示しました。

第八岡見行政区のたまり場サークル活動

発表者 藤塚忠勝さん

19のたまり場サークル 75歳以上の85%が参加

第八岡見行政区は平成26年からパソコンでデータ管理とホームページを運用しています。第八岡見のサロン（たまり場サークル）はホームページで1つ1つ紹介されています。

第八岡見にはたまり場サークルが19あります。健康体操歌声サロン、八寿会（シニアクラブ）、サロン愛（カフェ）、おはなしc a f e（映画会）、スポーツ吹き矢、パソコン、パッチワーク、ビーズ、麻雀、囲碁などのサークルです。

たまり場サークルは直近（昨年10月）のデータでは、月に62回実施され、583名が参加

しています。たまり場発足当時（平成24年度）の参加者は4000名に達していませんでしたが、29年度の参加者は7000名を超えています。市健康づくり推進課の調査では、第八岡見の75歳以上の区民は85%が何らかのたまり場活動に参加しています。サークルが出来て周りに声をかけやすくなり、いろいろな住民のつながりが生まれています。

健康体操歌声サロンに毎週20-30名 雑誌「NHKガッテン」で紹介

健康体操歌声サロンは毎週月曜日10時～12時、毎回20～30名が参加します。最初にかっ



ぱつ体操、リハビリ体操、スクエアステップを行い、その後ギターとハーモニカの生伴奏で合唱をします。歌は歌謡曲、童謡、文部省唱歌など。このサロンは主婦と生活社の雑誌「NHKガッテン」の取材を受け



昨年の秋号で紹介されました。

八寿会は現在会員 34 名。「明るく楽しく元気よく」をキャッチフレーズに、毎月第 3 木曜日の 10 時～ 14 時に常時 30 名以上が集まります。脳トレ、シルバーリハビリ体操、マジック、ビンゴゲームなどの後ギター、ハーモニカの伴奏で合唱。食事の時のおしゃべりも欠かせない楽しみとなっています。年 1 回バス 1 泊旅行を行っており、毎回みんな楽しみにしています。

サロン愛は毎月第 3 水曜日にケーキなどのお菓子と飲物で楽しくおしゃべりをしています。スタッフ 3 名、参加者 7～ 10 名で今のところ女性のみ。男性の参加も歓迎しています。

カフェ、映画会、カラオケ、歌声喫茶、ビーズ、パッチワーク、吹き矢、パソコン、囲碁、麻雀、バーベキュー、あんこう鍋パーティーも

おはなし c a f e は毎月第 4 水曜日に映画観賞。マージャンは男性 2 組女性 3 組計 5 サークル。歌声喫茶は第 3・第 5 水曜日。吹き矢は毎週火・木・土曜日。パソコンクラブは毎週日曜日。パッチワークは第 2 第 4 金曜日。皆さん非常に熱心です。

班ごとの忘年会や新年会でカラオケ大会やバーベキューパーティーもあります。地域の名人



がつるし切りをするあんこう鍋パーティーは参加者が年々増え、前回は 40 数名集まりました。年 1 回牛久一中生との交流会も行っています。

サークルの運営については自治会 3 役を含む 8 名が運営委員が年 2 回各サークルと話し合い、問題点に対処しています。各サークルには市のたまり場補助金から助成金を出しています。金額はサロンを実施した回数と参加人数を基に算出し、年に 2 回、7 月と 1 月に支給しています。

自治会館はほぼフル稼働 管理当番体制は不要に

発表を聴いて会場から「75 歳以上の区民の 85 %」というサロン参加率の高さに感嘆の声が上がりました。

このたまり場活動の発展には、自治会館の常時無料開放が大きく寄与しています。その体制を作った当時区長だった提箸明晴さんによると、当初は利用されない時間帯が 4 割ぐらいあったので、会館管理当番制が必要だったが、その後、市のたまり場補助金支給要件が 1 年の 3 分の 2 開放すれな良いことに緩和され、サークルも増えたので、運営委員会で検討し会館管理当番制を無くしたそうです。

東下根行政区「東シニアクラブ」の復活

発表者 小林敏夫さん

少子高齢化の危機感と 区民一丸の明るい話題性

東下根は、農村地域とひたち野うしくの新興住宅地に分断された行政区です。この数年で 20 数世帯減って戸数は 70 を切り、少子高齢化で



65歳を超える人が100名、片や小中学生は合わせて10名。これは危機感以外の何ものでもありません。

しかし明るい話題性も持っています。市民運動会での総合優勝、市民号への毎年参加、その他スポーツ、レクリエーションなどへの区民一丸の取り組みは誇りに思っています。

1人去り2人去り老人クラブ休眠 有志が声かけ2年後に復活

東下根老人クラブは40数年の歴史を持ち、レクリエーション、スポーツ、研修旅行などで豊富な実績を残してきました。そのメンバーが1人減り2人減り、私が入会して2年ほどで休会となってしまいました。これは、諸先輩が築いてこられた足跡が消えてしまうばかりでなく、我々高齢者の楽しみの拠り所が無くなることでもあるので、何とか復活できないものかと思案していました。



月1定例会、仕出し弁当で談笑 年2回バーベキュー大会

そこで約2年の休眠の後、現会長の石渡治男さんを先頭に声かけを始め、平成28年11月に

「東シニアクラブ」の名で蘇りました。会員は男性15名、女性11名の26名です。

会費は月500円。定例会は毎月第2土曜日12時から。仕出し弁当や茶菓子を食ながら談笑のあるくつろいだ集まりにしています。かっぱ体操は必ずやります。

平成29年に女性部がパッチワーク教室を立ち上げました。会員の1人が指導者になって、毎週火曜日13時30分～15時30分。費用は月千円（教材費別途）。みな熱心です。

バーベキュー大会を年2回。29年は秋と12月の定例会に忘年会を兼ねて実施しました。昨年春はお花見バーベキューを開催しました。

日帰り旅行、参加費5000円で40人 子ども会と夕涼みの集い

年1回日帰りバス旅行を行っています。一昨年はスパリゾートハワイアンズに行きました。参加費は5000円。老人会OBや行政区民にも声を掛け、40人が参加しました。去年は鶴の

岬の鶴来来の湯でのんびりしてきました。このときは32名参加しました。

昨年5月の三世代の広場では、29年度に総合優勝したので、東シニアクラブと東下根の岡田小6年生が選手宣誓を行いました。

8月の定例会は日程を変更し育成会の子ども

たちと「夕涼みの集い」を行いました。午後6時から区民会館でかき氷や焼きそばを食べ、花火などもやって夏の夜のひとときを子どもたちと過ごしました。子どもは10名しかいないので、親や兄弟も連れてきて良いよと言ったら40名も集まりました。

東シニアクラブは、細くとも長く続けることをモットーに、和気あいあい号は大海原に向かってアクセルをふかして参ります。

新しいことへのチャレンジが復活シニアクラブの魅力生む

発表の後「世帯数70弱の行政区で参加費5000円の日帰りバス旅行に40名も参加するのはすごい」との会場からの声に、小林さんは「金額の問題ではないのです」と答えました。

「新旧のシニアクラブは、同じようなものなの



か、違いがあるのか」との質問に対しては「違います」と明快に答えました。

その違いとは「新しいことをやろうとしている」こと。バーベキュー大会や子どもたちとの「夕涼みの会」などがそれです。新しいことへの意欲的なチャレンジが、東シニアクラブのサロンとしての魅力を生み出しているのだという声が会場から出ていました。

●第2回交流会は5月下旬に開催し、下根ヶ丘行政区と松ヶ丘行政区が発表する予定です。

日帰り研修会に35名参加

循環型リサイクル工場を見学

住民交流委員会は2月22日にすまいるサポーター35名が参加して日帰り研修会を実施し、茨城県八千代町にあるエフピコ関東リサイクル工場を見学しました。

(株)エフピコはスーパーなどで回収される食品トレーやペットボトルを、新しいトレーやボトルに再生する「循環型リサイクル」を世界で最初にスタートさせ、2010年に創設された日

本環境協会のエコマークアワードで、最初に最高賞を受賞した東証1部上場企業です。

作業員、全員が障がい者で正社員

工場では毎日大量に運び込まれるトレーを白色のものと色物に選別する現場を中心に見学しました。1992年に1660カ所だった使用済み容器回収地点は、2017年には9147カ所に増え、その間回収量は10倍に増えたそうです。

それ以上にみんなが感動したのは、目の前で作業している20名ぐらいの作業員が全員障がい者だと聞いたときです。エフピコでは従業員の約15%が障がい者で、それも全員正社員だそうです。

日帰り研修会は懇親の場でもあります。参加費2000円で設けた昼食の場と行き帰りのバスの中で、行政区の枠を超えた交流が生まれていました。

