

寄り合いどころ福八（地域サロン）

一般社団法人福八
（都城市）

・コミュニティカフェ ・世代間交流 ・サロン

福八では、地域住民が生きがいを持って生活できるよう、世代間を超えたコミュニティの場「寄り合いどころ」の提供により地域住民の自主的な活動と日常生活の支援を行っています。

活動内容としては、コミュニティサロン活動（カフェサロン）や、健康教室（こけない体操講座、3B体操、骨盤底筋体操等）、趣味活動（さをり織り、クラフト、習字、編み物、小物づくり等）、学習支援事業等を運営しています。

このコロナ禍を受けて、3密を避けた活動別にコーナーを設定する等、場所の確保の工夫を行ったり、換気の工夫（網戸を完備し窓を開放・扇風機とエアコンの併用）を行いました。

地域住民の自由な活動の場があることで、新たなコミュニティの再生に繋がっています。

（地域住民が自由にふらっと立ち寄り、個人参加、2～7人程のグループで自主的に「寄り合いどころ」を活用され、コミュニティが広がり、生きがい、楽しみの場になっています。）

今後としては、活動運営の維持や継続が課題ですが、地域の諸団体との合同イベント実施や人材発掘をしていきたいと思っています。

無理をせず、楽しみながら、新たな自分探しをしませんか。



高齢者の心身の健康促進活動

生き生きすこやかクラブ
(高鍋町)

・ 居場所づくり

生き生きすこやかクラブでは、高齢者の健康寿命の延伸、医療費削減、フレイル予防、筋力づくり、引きこもり予防、居場所作りに取り組んでいます。

具体的には、百歳体操、嚥下予防、脳トレ、歌、リズム体操等を行っており、このコロナ禍を受けて、健康チェックや窓出入り口開放、2mの間隔をあける等の対策や、飛沫感染予防（マスク着用）や接触感染予防（使い捨ての手袋着用）を全員に守ってもらい、3密を避けて活動しています。

各自一人一人が主役として取り組み、全員で会場づくり、掃除、会場戻しをしており、その都度意見を聴きながら、明るい雰囲気の中で助け合っています。

ふれあい交流センターで行っていましたが、コロナの影響で急遽使用出来なくなり、社協の老人福祉館の大会議室を借りていますが、会場作り、会場戻しが、足腰の弱ってきた高齢者には負担であり課題となっています。また、会場は3ヶ月に一回予約が必要で、会場使用が常時、保障されてはいないため、会場の確保の課題もあります。

今後は、町による体力測定、管理栄養士や作業療養士の話、調理実習、高鍋警察署による詐欺防止対策、ふれあい農園の農業体験、収穫体験を計画しています。

少子化、超高齢化社会が到来し、今まで経験しなかった時代が迫ってきています。高齢者自身も、若年者になるべく負担をかけないように、お互いに助けたり助けられたりし合いながら、乗り越えねばなりません。心身の健康管理を高齢者どうしが前向きに一緒に取り組む事で高齢者だけでなく社会が明るくなると信じています。健康第一！元気な日本にしましょう！

感染防止を徹底して、外出時はマスクをしましょう！

NPO 法人宮崎県中途失聴難聴者協会

・その他

NPO 法人宮崎県中途失聴難聴者協会では、感染防止を図るため、会員個人宅に泡ハンドソープ・ウェットティッシュを配布し遠方の人には郵送して届けました。

会員には、大変喜んでいただきましたが、今後は健康状態がどうなのか、実際に会って確認をしていきたいと考えています。

新型コロナウイルスの感染拡大が早く終息することを願っています。これからも、手洗い、マスク、消毒は毎日しましょう。コロナに負けないよう、皆さん、頑張りましょう。