

# 森前いきいきサロン

- 活動地区 主に森前林自治会内
- 団体名称 森前いきいきサロン
- 活動場所 森前林自治会館及び畑地
- 活動日時 概ね月曜日に定着しつつあります。13時30分から15時30分頃
- 平均参加者数 15～20人程度
- 主な活動内容 お茶飲み、体操、手芸、野菜作り、料理、忘年会、他季節行事 など
- サロンの様子 参加者のみなさんの声

気軽に声掛けして集まった人達が、屋内外で色々な体験ができるサロンです。屋内(自治会館等)では、体操や手芸・工作で体や手先を動かしたり、また、近くの畑を借りて枝豆やさつまいも、じゃがいも、白菜、大根を作っていますが、様々な分野に詳しい参加者がいるので、畑の土作りなども助けてくれます。そのおかげで豊作となり、芋掘りその他、収穫の喜びを味わえる一大イベントになりました。今後は、収穫した作物を使って、みんなで料理をして食べる楽しみに広げたり、材料費の節減にもつなげていきたいと考えています。他にも、発表の場として地域の夏祭り、敬老会、公民館まつり等にも参加しています。このような楽しいサロンを長く継続するために、自由な参加にすること、長時間やらないこと、世話役の負担を最小限にすることなどを心がけています。

## 活動の様子





## 体操ひだまり

- 活動地区 森前林自治会内
- 団体名称 体操ひだまり
- 活動場所 長磯前林住宅集会所 または 森前林自治会館
- 活動日時 毎週木曜日 13時30分から15時30分
- 平均参加者数 8～12人程度
- 主な活動内容 血圧・体重測定、体操、お茶飲み、季節の行事、勉強会、花植え など
- サロンの様子 参加者のみなさんの声

元々は、階上地区のNPO法人プロジェクトKの支援で始まった仮設住宅の体操会でした。仮設住民が減少したため、近隣住民を誘って、参加者が自主運営する現在のサロンになりましたが、プロジェクトKの皆さんとの交流は今も続いています。毎回、最初に血圧と体重測定を行い、リズム体操をします。各自で記録票を作って健康管理に役立てており、健診でもよい効果を実感しています。その後、お茶飲みをしながらおしゃべりに花を咲かせます。得意料理を持ち寄って作り方を教え合ったり、夫に先立たれ寂しい思いをしていた人も笑えるようになったり…。時には、仮設住宅の若いお母さんと赤ちゃんを招いて、一緒に楽しいひとときを過ごしています。

## 活動の様子

