

## 「高齢者が集う憩いの場」 ～マンデーサロンの活動～

京都郡苅田町 マンデーサロン・コーディネーター 平塚 朱美

①事業名

すてきにマンデーサロン

②事業の目的

高齢者の居場所づくり

③事業の実施主体

苅田町生涯学習課中央公民館と介護保険課の共同実施

④連携・協力機関

パンジープラザの健康増進室、在宅介護支援センター、苅田町立総合体育館、社会福祉協議会

<公民館との連携>

- ・備品の借用および消耗品の提供
- ・町政便りへ「マンデーサロン」の毎月の予定の掲載
- ・「マンデーサロン」の関連講座や講師の紹介
- ・七夕飾り制作、中央公民館玄関へ設置

<地域包括支援センターとの連携>

- ・開始前のテーブル・ポット・カセットデッキ等のセッティング（援助者2名）
- ・イベント時の応援
- ・各種機器の借出し手続き  
（グラウンドゴルフ、ハンドベル、クリスマスツリー、ゲーム機など）
- ・月1回、季節の感染症の注意や健康全般に関する講話とクイズ及び口腔ケアの話と実技（3名）
- ・新規マンデーサロン参加者の紹介
- ・マンデーサロン参加者担当ケアマネージャーより現状の聞きとり

⑤事業予算

30万円（平成25年度）

⑥実施に至る経緯

生活基盤である地域社会の中での人間関係の希薄さ、脆弱性が社会問題となっていて、その中でも独居高齢者などにとっては、地域の中で孤立化・埋没化が深刻であった。平成19年、超高齢社会が眼前に迫った苅田町にあって、高齢者対策事業のさら

なる充実は喫緊の課題といえた。しかし、当時、高齢者福祉事業は、主に介護保険課の分掌事務となっており、生涯学習課においては、旧来からの老人大学（現：ゆたかに生きる知恵工房）事業のみであった。そこで、高齢者を多面的にサポートすることを目的として、生涯学習課と介護保険課による新たなコラボレーション事業の展開を図ろうと企画された。

#### ⑧事業の内容

町内高齢者すべてを対象に自由に語り過ごすことのできる快適なスペースを提供する

場所： 菟田町立中央公民館 2階ロビー

日時： 毎週月曜日 9時～15時（ただし、祝日・大ホール事業日を除く）

対象者： 概ね65歳以上の高齢者

開設日： 平成19年11月5日（月）～7年目

参加費： 無料、送迎なし、昼食は各自持参

平均参加人数： 21人（男3人 女18人）

平均年齢： 79.7歳（≒80歳）

最高齢者： 92歳（90歳以上3人） 後期高齢者：16人（74%）

ひとり暮らし： 11人（52%）

※菟田町高齢化率 21.68% 菟田町後期高齢化率（10.56%）

<1日の流れ>

9:00～10:00

・談笑タイム（朝一のお茶—サポーター準備—）各自持参のマイコップ使用

※サポーターとは、参加者の中から自発的にお世話してくれる人

10:00～11:00

・10分ウォーク（ロビー内）インターバル速歩で500mのペットボトルを両手にもち、各自の体力に合わせ負荷をかける

・時事ニュース、季節の話題、参加者のちょっといい話、講座やイベントの紹介

・脳トレ、レクゲーム

・口腔体操

11:00～12:00

・リラックス体操（ストレッチ・筋トレ・リズム運動・脳トレ）運動指導員

—間に水分補給—（サポーター準備）

12:00～13:00

・昼食タイム（茶は、サポーター準備）

13:00～15:00

・生ギター伴奏で童謡唱歌（1回/月）外部講師

・口腔ケアと健康講話（1回/月）町保健師、包括ケアマネ（歯科衛生士）

・運動、ゲーム大会（グランドゴルフ・スカットボール・お手玉ボードなど）

・各種手作業（お手玉作り・元気棒作り・折り紙の壁面飾りなど）

・外部講師及び他団体と交流

・ティータイム（コーヒーとおやつ）サポーター準備（チラシ折り紙皿）

・片付—動ける人全員で—（テーブル7台・ポット2台・湯のみケース・

カセットデッキ・コードリール・名札・歌集など)

<今迄の特筆プログラム>

- ・タイ母子との交流（32回）タイ民族舞踊披露
- ・全員で調理（カレーライス・よもぎケーキトッピング・ぜんざい会）
- ・西南女学院大学看護学生と交流（学生参加人数5人）
- ・九州歯科大学学生と交流（学生参加人数3回で25人）
- ・幼児と母グループ（ハニービーズ）合同クリスマス会（2回）
- ・町内新津中学校1年生と交流（2回）
- ・マンデーサロン5周年記念パーティー（笑いと感謝をテーマに全員が主役）
- ・人権講演会参加（マンデーサロン開催日午後実施）
- ・8月は「戦争を語ろう」参加者の体験談や紙芝居など
- ・等覚寺地区の秋の景観見物（マイクロバス2回で）
- ・笑いヨガ、手話ダンス、中津北原人形芝居講演と実技
- ・中央公民館まつりに協力、参加（手作り品バザー）
- ・社会福祉協議会寄付（バザーの収益金とタオル）
- ・サポーターに感謝の会、不用品交換会（年末）



#### ⑨事業の成果

- ・毎週参加することにより参加者同志の親密度が深まり、一緒に活動する時間や範囲が広がっている。
- ・毎週1時間の体操や10分ウォークなどで、筋肉強化や柔軟性を高め、転倒予防に効果が見られる。
- ・脳トレや非日常の刺激を提供することで、認知症予防にも効果あり
- ・毎回多いに笑い合うことで、免疫機能を高める。また、サポーターをすることで、皆に感謝され、満足感を味わえ、生きがいにも通じている。
- ・転入後の環境変化やパートナー死亡時のうつ状況の解消にも役立ち、全体的に介護予防の効果が大きいと思える。
- ・家族以外の人と交流する機会が作れ、気分転換や社会性の維持に役立つ。

※3年以上継続参加者52%

#### ⑩今後の課題

- ・男性の参加者が少ない。
  - ・送迎がないので、天候に左右される。
  - ・ホールのロビーの為、天井が高くて広いので、暖房が効きづらい日や照明が暗い時がある　一膝かけ肩かけなど着用し寒さ対策をしている一
  - ・マンデーサロンのような居場所を他にも作って欲しい。
- ※地域の老友会や小地域活動に参加しない高齢者が多い。

⑪問合せ先 〒800-0351 福岡県京都郡苅田町京町2丁目5番地  
苅田町立中央公民館 苅田町教育委員会生涯学習課公民館係  
電話：093-436-0061 FAX：093-434-0456