

分野名：ボランティア活動

誰ひとりお客様で終わらないサロン活動

～健康寿命の向上と高齢者の自立と自律をめざして～

北九州市立西門司市民センター【市民センター】 館長 林崎 康子

1. 事業名

高齢者サロン「西門司スマイル・スクール」 略称NSS（エヌエスエス）

毎月第4金曜日13：00～14：00（年度開催：6月～3月）

2. 事業の目的

高齢者が何歳になっても様々なことに挑戦し、地域や社会から「支えられる」のではなく、「支える側」になり、生き生きと歳を重ねていけるよう、学びと繋がり、そして役割を持てる取り組みを行う。

3. 事業の主体

- ・西門司スマイル・スクール

4. 連携・協力機関・団体等

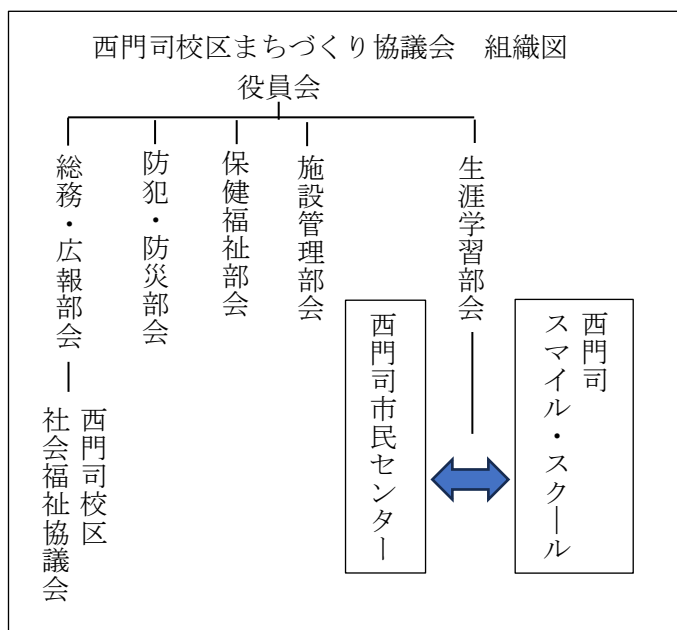
- ・西門司校区まちづくり協議会
- ・西門司校区社会福祉協議会
- ・西門司市民センター

5. 事業予算

- ・西門司校区まちづくり協議会
- ・西門司校区社会福祉協議会より補助

6. 実施に至る経緯

- ・2019年4月社会福祉協議会総会で「従来のサロンをもっと参加者主体の内容に変える必要があるのでは？」と提案した方がいた。その言葉を受け、どんなサロンが理想なのかを市民センターも共に考え、同年6月、提案者の木戸郁子氏が代表となり、新たに「西門司つきいちサロン」が立ち上がった。同サロンは高齢者の自立と自律を重視し、参加者を登録制にして集会時の役割を会員の分担制にするなど、参加者を「お客様扱い」しない高齢者サロンを目指した。
- ・活動を重ね、教育に力点を置いたサロン「学びの会」として高齢者の「学校」としての意識が高まった為、2021年10月「西門司スマイル・スクール」に改名した。
- ・市民センターは役員の企画会議等に毎回参加し、生涯学習の視点で協力する他、会員との会話を大切にし、必要があれば関係各所へ繋ぐ役割も行っている。



7. プログラム作成の視点

- ・役員会議で、交流・親睦はもとより、「学びの会」「学校」という意識を大切にして、健康寿命を伸ばし、日常の生きがいを準備し、老後の自立能力を高めるプログラムの提供を考える。年間予定は公表せずに、当日を楽しみにして参加する。

8. 事業の内容

(1) サロン活動プログラム

◆令和元年度 西門司つきいちサロン (2019年6月～2020年3月)

月 日	行 事	内 容	進 行 担 当	人 数
6月21日	開級式(茶話会)	自己紹介	木戸郁子(代表)	31
7月19日	ストレッチ体操	筋トレ	石井ボクササイズインストラクター	29
8月16日	歌唱	童謡・唱歌	木戸郁子(代表)	23
9月20日	速音読	脳トレ	渡辺いづみ(館長)	28
10月18日	シルバー川柳①	川柳の紹介	区社協支援員	25
11月15日	シルバー川柳②	川柳を読む	木戸郁子(代表)	34
12月20日	ミニ忘年会	コンサート	歌う果実屋さん	32
1月17日	講話	門司港開発事業の裏話	木戸一雄(元レトロ開発室長)	31
2月21日	北九州カルタ	脳トレ	木戸郁子(代表)	30
3月13日	閉級式(反省会)	全員発表	木戸郁子(代表)	31

◆令和5年度 西門司スマイル・スクール (2023年6月～2024年3月)

月 日	行 事	内 容	進 行 担 当	人 数
6月23日	開級式	保健師さんの話	久松里美(校区保健師)	32
7月28日	笑いヨガ	ヨガ	井筒美穂(老いを支える会)	34
8月25日	健康講座	カルシウムについて	雪印メグミルク	33
9月22日	脳トレ	昭和歌謡・ハンドベル	内川和子	27
10月27日	レクレーション	韓国踊り・マジック他	ボランティアチーム MINO	33
11月24日	出前講座	ジオかるたすごろく	ESD協議会 杉野広利	32
12月22日	昼食会	荒天のため中止	—	—
1月26日	コンサート	夫婦ハンドマジック	ボランティアチーム MINO	32
2月16日	三浦先生を偲んで	講演ビデオ鑑賞	渡辺いづみ(前館長)	32
3月22日	閉級式・昭和の思い出・茶話会	昭和の北九州ビデオ鑑賞	山内洋子(職員)	36

(2) 令和6年度 活動の様子

・役員会議

NSS 開催前に役員会を行い、当日のスケジュールや役割分担について話し合い、スケジュール表を作成する。

年間プログラムの企画について相談する。

NSS 代表 宮川 千恵子

NSS 役員 小鶴 弘子

木戸代表の声掛けによりボランティアで役員を引き受けました。



10月17日役員会議

- ・ 10月25日「カルシウムと骨粗鬆症について」講師：紫村華弥氏（管理栄養士）



受付



会場設営



宮川代表のあいさつで、スクール開始。
小鶴さんと一緒に「しましろう宣言！」



全員で後片付け

9. 事業の成果

- 会員はサロンを構成する一員として協働し、ともに支え合い、学びや交流を意欲的に行っている。役割を持つことで、「自分たちのサロン」という意識の向上がある。
- 自分の役割や生きがいを見出し、社会参加への意欲の高まりを感じる。それに伴い、役員は運営側としてのやりがいや達成感を感じ、今後のボランティア活動の意欲にも大いに繋がっている。
- スタート時20名だった会員は現在50名となり、口コミによる学びの輪が広がっている。

10. 今後の課題

- 会員の中から自発的に運営側に手を挙げてもらえるよう、新たな活動の担い手が生まれることが望ましい。
- 今後は男性会員をいかに増やすか、様々なプログラムに取り組み、身近な人材の発掘にも目を向け、地域の方々の暮らしを支える魅力ある活動を展開していきたい。
- 社協と市民センターが両輪となり、会場である市民センターは気軽に立ち寄り、集えるような受け皿としての役割を果たす努力も継続して必要である。

問合せ先 : 北九州市立西門司市民センター

〒800-0048 北九州市門司区稻積一丁目3番1号

TEL・FAX : 093-381-4927

E-mail : dn-cc@ktqc02.net