

地域活動情報紙「たんぽぽ」では、各地域で取り組まれている活動や関連情報をお届けします。

今回は、小野地区と三田地区の活動をご紹介します！

三田市の  
つながりづくりを紹介！  
地域活動情報紙  
6月号「たんぽぽ」  
(2022/6)

## 小野地区の活動紹介 (母子区・永沢寺地域) 山の峰サロン

### どんな活動をしてる？

地域住民の健康づくりを目的に、平成29年から山の峰会館で、「いきいき百歳体操」を実施されています。コロナ禍で開催できない時もありましたが、地域の高齢者が体をリフレッシュできるようにと定期的に活動されています。



### Point !

お世話役からは「サロンを続けられているのは、様々な人や団体とつながり、協力していることが大きいです」とのことで、区の福祉担当、民生委員・児童委員、民生・児童協力委員、健康推進員などが参加し、1人に負担が集中しないように役割分担されています。また、概ね月1回、母子幼稚園の園舎を借りて、地域の高齢者と子ども(園児、小学生)とも交流されています。

### 参加者の声

サロン参加者



コロナ以降、子どもや孫が帰ってくる機会が減りました。ひとり暮らしなので話し相手もいません。サロンではみんなに会えて話をしたり、聞いたりができるのでとても楽しみなんです。

要介護認定を受けていて、平日はデイサービスに通っています。デイサービスのリハビリも楽しいですが、サロンは近所の方と会館まで「ぼちぼち歩くことも含めて楽しく、地域のつながりも感じられ、安心できる場所です。行き帰りに杖を使わずに歩くことが当面の目標です。



サロン参加者

### 活動者からのメッセージ

いきいき百歳体操は、介護予防を目的に取り組んでいましたが、自宅で転倒し骨折されたり、体調を崩して介護保険サービスを利用されるようになった方もおり、予防につながっておらず、悔やんだこともありました。

それでも、回復してサロンに復帰された方や介護保険サービスを利用しながら参加されている方もいます。サロンが地域のつながりづくりになり、安心できる居場所として感じてもらえるような活動を続けていきたいです。コロナ終息を願いつつ、今後は地域の特産物(そば、母子茶、三田ポーク等)や自然、伝統を活かした取り組みも考えていきたいです。



とで せいこう  
戸出 成耕さん

# 三田地区の活動紹介

# じばやんサロン

## どんな活動をしてる？

『三田じばやん倶楽部（三田町21）』にて、いきいき百歳体操（週1回）をはじめ、ノルディックウォーキング、歌ってカフェ、映画鑑賞カフェ、手芸教室、健康麻雀、囲碁サロン（月1回）、コミュニケーション麻雀（年数回）、子育てサロン、あそびのひろば（概ね週1回）、ちびっこ菜園（不定期）など、幅広い世代・テーマの場を開催されています。



## Point!

様々なテーマの場がありますが、全てを『三田じばやん倶楽部』が主催しているのではなく、趣味・特技を持っている人、何かやりたい人、外部団体なども積極的に活動されています。



## 参加者の声

体操参加者



「自宅では体操をしないので、再開が待ち遠しかったです。認知症予防になっています」  
「最初は体操で参加しましたが、他にも色々なことをやっていると知り、今では月10回ぐらい参加しています」

「子育ての悩みを相談できるし、情報交換もできる場所です」



子育てママ

## 活動者からのメッセージ

色々なテーマの場を開催することで、多くの人に参加してくれています。しかし、『三田じばやん倶楽部』という拠点をまだまだ知らない人も多いので、まずは知ってもらい、様々な行事をのぞいて気に入ったものを見つけてもらえたらと思います。  
また、自分のやりたいことを楽しく、気軽に実現できる場として使ってもらえると嬉しいです。



ふじむら はるひこ  
藤村 晴彦さん

発行元

社会福祉法人 三田市社会福祉協議会 (地域福祉係)  
〒669-1514 三田市川除675番地 三田市総合福祉保健センター内  
TEL : 079-559-5965 e-mail : chiiki@sanda-shakyo.or.jp