



にこにこサロン辰巳

インタビュー 代表者：唯 恵美子 氏

辰巳町内会情報

世帯数

1,047世帯

人口

2,242人

高齢化率

13.3%

活動のきっかけ

「辰巳町内会だけサロンが無いよ」と声を掛けられたことが最初のきっかけでした。当時はサロンがどういうものか分からず、自分にできるのか不安だったこともあり、まずは他の町内にあるサロンを見学させてもらうところから始めました。

さまざまなサロンの取り組みを知るなかで、サロンは引きこもりがちなお年寄りが外に出るための大切なきっかけや居場所となっていることが分かりました。また、高齢者の見守りにもつながる場であると感じ、サロンの必要性が分かりました。

自分にできるのか不安な気持ちは変わらずありましたが、まずはやってみよう！という思いで始めました。「せっかくやるなら楽しく」をモットーに、スタッフと協力し合って運営しています。



活動内容

新型コロナウイルス感染症の影響で、茶話会や旅行、歌を歌って皆で楽しむことができなくなってしまいましたが、代わりに脳トレやクイズ、なぞなぞ、ゲーム、外部講師による講話、体操などを催しています。

脳トレやクイズなどは、テレビのクイズ番組や健康番組、本などから「面白そう」と思ったものをメモしてサロンで使えないか考えています。運営スタッフとも相談し、内容を簡単にするなど工夫してサロンに活用しています。

また、全員で輪になって氷川きよしのズンドコ節に合わせて踊るという恒例の行事があるのですが、コロナ禍でできなくなっていました。令和3年度は、旅行に行けない代わりに近所にある公園に椅子を並べてサロンを実施し、久しぶりに全員で輪をつくって踊ることができ、皆さんが楽しそうにされていて嬉しかったです。

■参加対象者

- ・町内の高齢者を対象に広報。
- ・参加人数は1回あたり30名程度。
(当事者20名、運営スタッフ10名)

■場所・開催時間

辰巳公会堂、辰巳公園

毎月第4水曜日13：30～15：00

■工夫していること

①運営スタッフの役割決め

スムーズにサロンの運営ができるように事前に役割を決めています。役割を分担しておくことで、他のスタッフへのフォローもしやすくなりました。

②参加者一人一人に声掛け

「サロンに参加したけど、誰とも会話できなかつ

た」ということが起こらないようにしています。現在、ペットボトルのお茶と一緒に紙コップをお渡しし、休憩の際にスタッフが参加者一人一人にお茶をつぎに行くようにしています。お茶をつぐ際に「元気にしてた？」など声を掛けるようにしています。

この他にも受付時など、機会があるときになるべく参加者に声を掛けるようにしています。短い会話であっても、「気にかけてくれる人がいる」と思えることが大切だと感じています。

③新型コロナウイルス感染症の対策

換気や施設内の机や椅子、ドアノブなど、参加者が触れる箇所のアルコール消毒を徹底しています。

④苦勞した、苦勞していること

参加者に楽しんでもらうにはどうしたら良いのか色々と考えますが、自分のアイデアだけでは限界があり、本当に楽しい内容になるのか分からないときがあります。

そのため、運営スタッフでサロン開催の1週間前には打合せをして、周りからの意見を聞くようにしています。周りから「できるよ!」「これは難しいんじゃない?」といった意見を聞くことで、自信を持って運営ができるようになりました。



活動実績・効果

町内に住む人の顔が分かるようになりました。サロンを通して参加者同士が顔見知りになり、スーパーなどサロン以外の場所で会ったときにも挨拶や会話ができるようになりました。

参加者からは、「スタッフの人や、隣の席の人と話ことができて嬉しい」「コロナ禍でどこにも行くことができないから、サロンへ行くことが楽しみになっている」「来月参加するときはクイズに正解



したい!」といった声を聞いて、運営側のやる気にも繋がっています。

運営費

- ・参加費として1人毎回100円
- ・社協 赤い羽根共同募金助成金

今後の抱負

今後は、サロンを通して子どもたちとも関わりを持ちたいと思っています。西学区は子どもが多い地域という特徴があるので、お互いが楽しめる場所を作っていけたらと思っています。

また、子どもに限らず、異なる世代の方たちとの交流の輪も広げていきたいです。

