

# ささりんどう 支輪 Do だより

## 「ゆる元初級指導者フォローアップ研修会」 を開催しました

令和5年度に、「ゆる元体操初級指導者認定講習会」を開催し、現在、交流サロンや老人クラブ、各種イベント等で、「ゆる元体操」の講師として、活躍しています。

今年度は、改めて勉強する機会や、指導者としての困りごとなど意見を出し合う場として、フォローアップ研修会を開催しました。



### ◎ ゆる元体操の様子



「ゆる元体操」は15分～20分程度の座ってできる体操です。

活動は、希望のあった団体だけではなく、定期的に、紫雲古津交流サロン、貫気別サロン、小平老人クラブで実施しています。

ぜひ体験してみたい団体などありましたら伺いますので、お気軽にご連絡ください。

(TEL: 2-3700)

### お知らせ

今回、ご紹介できませんでしたが、様々なところで、ボランティア活動がされています。人口減少が進む中、地域の助け合い活動には、ボランティアさんの協力が必要不可欠です。ボランティア活動に興味がある方は、社会福祉協議会、または、地域包括支援センターへご相談ください。

また、交流サロンは、自身の介護予防だけではなく、お互いの見守り活動にもつながります。交流サロンに参加したい方・興味がある方は、こちらも、社会福祉協議会、または、地域包括支援センターへご相談ください。



ささりんどう

「支輪Do」とは、町章の笹竜胆をモチーフに、住みなれた平取町で元気で生活を送るために、みんなが「支」えあい、助け合いの「輪」を広げ活動する（Do）という想いを込め、「支輪Do協議会」という話し合いの場を設けています。

今回は、高齢者が作る家庭菜園で採れた野菜の販売の実績報告や、交流サロン魅力発見イベント、ゆる元体操についてご紹介します。  
また、いつでも閲覧できるよう町のホームページにも掲載しています。

## 「交流サロン魅力発見イベント」を開催しました

平取町では、介護予防を目的に各地区で交流サロンが開催されていますが、活動内容を知らない方へ、各交流サロンの取組み紹介や、今後のサロンへの支援内容を検討するため、魅力発見イベントを開催しました。

### ①「ふれあい広場」での開催

開催日：令和6年8月31日（土）

実施内容：  
・ネイルケア（利用 8名）  
・ハンドマッサージ（利用 14名）  
・ゆる元体操  
・交流サロンのPR掲示

参加者の声：マッサージされると、ホカホカして温かくなった。気持ち良かった。普段、爪をきれいにすることがないので、気持ち（気分）が良かった。

### ②「びらとり温泉ゆから」での開催

開催日：令和6年9月12日（木）

実施内容：  
・ネイルケア（利用 12名）  
・ハンドマッサージ（利用 12名）  
・ヘッドマッサージ（利用 14名）  
・スマホ教室（参加 14名）  
・ゆる元体操  
・交流サロンのPR掲示

参加者の声：普段、ヘッドマッサージしてもらう機会がないので、気持ち良かった。お金を払ってでもやってもらいたい。

### ◎ 当日の様子



ネイルケア



ハンドマッサージ



ヘッドマッサージ



スマホ教室



ゆる元体操



交流サロンPRの掲示物

### ◎ まとめ

体操以外の内容を取り入れることで、これまで交流サロンに参加していなかった方や、比較的若い年齢の方の参加もみられました。

新規の参加者を増やすためには、体操以外の内容（普段、体験しないこと・趣味活動など）も取り入れた交流サロンがあると良いと感じました。

そのため来年度は、様々な講師を派遣して、交流サロンの継続支援を行います。

## 高齢者が作った家庭菜園で採れた野菜販売を行いました！



野菜を作ることを楽しみに、家庭菜園をしている高齢者は多く見かけますが、せっかく作った野菜を自分たちだけでは食べきれずにいる方がいます。

せっかく作った野菜を無駄にせず、かつ、それを自由に販売することができれば、フードロスの問題だけではなく、野菜の販売を通じて（対価を稼ぐことで）社会とのつながりや生きがいをつくることができると考えます。

### ①「ふれあい広場」での販売

- ・開催日：令和6年8月31日（土）
- ・出品者：まる元参加者
- ・売上金：14,400円
- ・売上金の活用：平取町社会福祉協議会へ全額寄付



### ②「びらとり温泉ゆから」での販売

- ・実施期間：令和6年7月～9月の3ヶ月間
- ・出品者  
：紫雲古津交流サロン  
：去場ヘルシーサロン  
：荷菜いきいき体操  
：地域交流サロンかつら
- ・売上金：49,400円

※報酬として、びらとり温泉のお食事券を販売回数・野菜の量に応じて各サロンへ配布しました。



### ◎ まとめ

協力していただいた交流サロン・びらとり温泉にアンケートを行い、来年度についても高齢者が作る家庭菜園で採れた野菜の販売を継続することにしました。

今後もびらとり温泉さんと協議を行い、高齢者の方々が野菜提供しやすい体制（社会と繋がりやすい体制）づくりを目指していきたいと思っております。