

『健康長寿の社会を目指して』

～飯田鶴巻台東いきいきサロン～

みんなで「あつまり」「つながり」
「活躍する」ためのホットな情報
をお届け！

発行：甲府市協働支援センター



サロンの効果

1. 社会参加への意欲が高まる
2. 閉じこもりの防止
3. 介護予防、認知症予防になる
4. 生活にメリハリが生まれる

健康寿命が延びる

時代の先を行く“いきいきサロン”

穴切地区にある飯田鶴巻台東自治会で毎月2回程度開催されている“時代の先を行く”いきいきサロンをご紹介します！

このサロンは、無料動画配信サイト「Youtube」の動画を活用し、健康体操や脳トレ（難読漢字クイズなど）に取り組んでいます。動画は毎回違うものを使っており、飽きが来ないように工夫されています。サロンは、クイズ大会のように盛り上がり、体操で使うタオルもお揃いのものを使うなど、皆さん楽しく参加されているのが印象的でした。



サロンで取り入れている
Youtube 動画が見られます



【軽体操】
座ったままできる体幹の運動



【脳トレ】
楽しく、面白く！野菜の漢字
クイズ

いきいきサロン＝ 地域で取り組む SDGs ？

SDGs

主催者である飯田鶴巻台東自治会長の鈴木さんにお話を伺いました。鈴木さんは、十年前まで山梨大学で教授を務められ、SDGsの観点でエネルギー問題や循環型社会を研究されていたそうです。

鈴木さんが考えるSDGsの本来の意味は、「未来（将来を生きる子どもや若者）に負担をかけず、現代社会を発展させる」ということ。今を生きる私たちにできる、子ども達にとっても本当に必要なコト（モノ）を考えたとき、「高齢者は未来世代への経済的負担を減らすことが求められており、そのためにできることが、楽しみながら健康寿命を延ばすこと。サロンには、健康長寿の社会を創るヒントがたくさん詰まっている。」ということに気が付き、サロン活動に積極的に取り組まれているそうです。

SDGsの取組が、ここ飯田鶴巻台東いきいきサロンで実践されています。



担当M

取材希望団体募集中！

取材を希望する地域やボランティア団体などを募集しています。協働支援課までご連絡ください。☎ 055-231-5537

担当T

これまでに発行した「あつ活NEWS!」は、
協働支援センターホームページからご覧ください！

音声版もありますよ！



協働支援センターHP



『地域コミュニティの活性化!』

～合同会社 たからのありか～



合同会社たからのありか ではどんなことをされていますか?
開業にあたり空き家を改修したと聞いていますが、何か利用した制度等がありますか?

私は、代表の **小田切** といいます。私達が実施している事業を紹介させていただきますね!
実施している事業は…



障がい者の就労支援・生活介護 “^{える}笑流”

障がいを持っていても、皆同じ一人の人間。

笑流は、障がいを持つ方が、“その人らしく地域で安心して暮らせるよう、その人に合った生活を送るためのお手伝いをする”を理念に掲げて就労支援や生活介護を行っています。

キャッチコピー: “その人らしさ” を大切に。生き生きと、のびのびと。



カフェ “よりみち”

誰でも利用ができる地域食堂です。

子どもから高齢者まで、利用される方がただ単に食事をするだけでなく、交流も深められる居心地の良い居場所です。

利用者の健康を考え、栄養バランスの摂れた食事を低価格で提供しています。



子ども向け野外活動事業 “令和の寺子屋”

山梨大学の学生とコラボした企画事業です。

この事業は、子どもが“遊び”を通じて様々なことを五感で感じ、学ぶことを大切にしています。また、親御さん同士も互いに交流を図れ、情報交換の場にもなっています。

※コロナ禍ではありますが、感染対策を講じる中で定期的に開催しています。

などです。

また、これらの事業を行う拠点として、築50年以上の空き家を、「甲府市地域活性化施設整備費補助金」を使わせていただき、令和4年4月にオープンしました。



なるほど～。

障がい者の支援事業から子ども向けの企画事業、それに地域の皆さんが利用できる食堂運営など、幅広く事業を展開されているんですね。

はい、そのとおりです。

駆け出したばかりですので、まだまだ大変なことも多いですが、少しでも地域住民の皆さんや障がい等を抱える方々のお役に立てるよう、頑張っていきます!

今後も、地域を活気づけられるような取組を考えていきたいと思いますので、お気軽に電話 090-8301-7695 (小田切) までご連絡ください。

