



あさがお

サロン活動紹介35

いきいきひだまり東大和

いきいきひだまり東大和の代表大西さんとスタッフの渡辺さんにお話を伺いました。

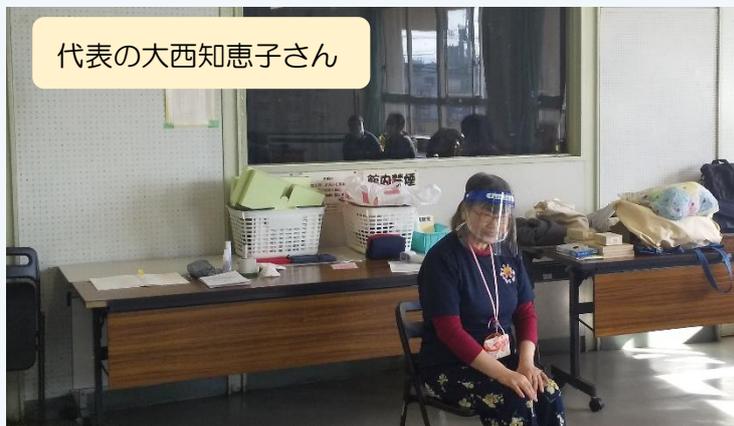
サロンでは「スリーA増田方式」という認知症予防のゲームや指の体操を行っています。「スリーA」とは「明るく」「頭を使って」「あきらめない」の頭文字をとったものです。サロンで行うゲームや体操は、認知症を予防するために考えられたものですが、どれも楽しめるものばかりです。参加者が新鮮な気持ちで参加出来るように、毎回組み合わせを変えて行っています。少し難しいものもありますが、皆さん最後まであきらめずに取り組んでいます。

取材をした際、サロンに参加させていただきました。右手と左手で異なる動きをするゲームをしましたが、右手と左手が同じ動きになってしまいました。参加者の方からも「あれ」という声や「できない」という笑い声があがり、とても盛り上がりました。「スリーA」の言葉通り、本当に明るく元気なサロン、という印象を受けました。

サロンを続けて約1年が過ぎ、最初は口数が少なかった方が話かけてくれたり、体操中一緒に歌ってくれるようになったりと次第に距離が縮まっています。

このような活動の他にも、先般市民向けにスリーA

代表の大西知恵子さん



の軌跡を描いた映画「折り梅」の上映会を行いました。この映画を見た家族は、認知症の方の気持ちを知り、接し方が変化していくそうです。このような上映会をきっかけに、参加者以外の方とも交流を図っています。

最近では新型コロナウイルスの影響で、接触のあるゲームや茶話会を中止せざるを得ない状況です。茶話会では参加者の方の本音が出たり、気晴らしになったりと、とても大切な時間でした。また肩に手を置くゲームでは、人の温かみを感じられ、安心感につながっていました。今まで通りとはいきませんが、参加者の方々の期待に応えられるよう、工夫をしながら活動を続けています。

「今後はスタッフとなってくれる人を増やし、より多くの方に参加して欲しいというのが希望です。参加者が増えることで、より盛り上がり、また出来るゲームの種類も増えるので、もっと楽しくなると思います。」とお二人は話しています。皆さん、ぜひ参加してみませんか？



シート玉入れをしている様子。大変盛り上がりました。

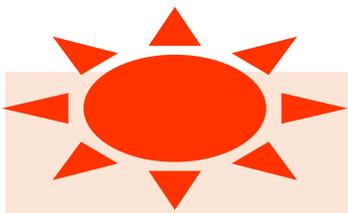
★サロンデータ★

名称 いきいきひだまり東大和
活動日 第2木曜日 14:00～
第4土曜日 10:00～

※活動日は変更になることがあります。

会場 中央公民館

内容 認知症予防、ストレッチ、茶話会等



研修会のご報告

12月10日(木)13:30より「オンラインでつながろう!ZOOMの使い方講座(基礎編)」を開催しました。ボランティア登録者研修会と合同で、サロンの代表者とこども食堂代表者向けに行いました。

新型コロナウイルスで地域活動が以前と同じように出来ず、試行錯誤しながら行っているという

声を多くいただきます。それは東大和だけでなく、他の地域でも同じようです。そのためオンラインでビデオ通話ができるZOOMやラインを使い、地域活動を始める団体が増えてきました。そこで、オンラインの活用を考えている方の一助にさせていただこうと考え、社会福祉協議会でZOOMの使い方講座を開催することにしました。

当日の参加者は11名。サロンやこども食堂の代表者、ボランティアの方が参加されていました。登録サロンである上北どっとネットカフェの新井さんと蔵敷だべりサロンの塚崎さんに講師を務めていただきました。基礎編ということで、ZOOMをインストールするところからスタートし、最後には実践!ということで、実際にZOOMを使ってみました。

講座の後、参加者の方に感想を伺うと、「楽しかった」、「面白かった」、「慣れることが使いこなすようになる方法だと思ふ」とのことでした。今回初めてのZOOM研修会の開催でしたが、皆さん楽しみながらご参加いただいたようで、開催して良かったと感じます。

次は実践編の開催を計画しています。ZOOMを使った活動を取り入れようとしている代表者の方、ぜひ参加をご検討ください。準備が整いましたら、ご案内をいたします。(定員がありますので、ご参加の場合は必ず事前にお申し込みのご連絡をお願いいたします。)



東大和のいいところ⑧～慶性院～

慶性院は芋窪にある真言宗のお寺です。歴史は400年以上と大変古く、開山は江戸幕府開幕の少し前である慶長年間と伝えられています。もともと狭山丘陵にありましたが、村山貯水池建設のため現在の地に移設されました。

毎年大晦日には除夜の鐘撞きの一般参加を実施していました。昨年は新型コロナウイルスの影響で感染拡大防止のため、規模を縮小し関係者のみでの実施となりました。1年の最後に除夜の鐘を聞くことで、新しい気持ちで新年を迎えることが出来そうです。

もちろん大晦日でなくても訪れることが出来ますので、皆さんもぜひ、立ち寄って歴史を感じてみてはいかがでしょうか。

ぼんしょう
梵鐘→



大晦日の様子↓



【編集後記】

あけましておめでとうございます。いつもとは少し異なる年明けとなりました。1月からあさがおの様式が変更になりました。サロン一覧は別途作成しております。ご入用の方はお声かけください。本年もどうぞよろしくお願いたします。(高野)

東大和市ふれあいサロン通信

あさがお 第36号

(2021年1月15日発行)

東大和市社会福祉協議会 ☎042(564)0012

〒207-0015 東大和市中心 3-912-3