

「デイサロンぽこ」 が始まりました。

2019年4月より、横浜市介護予防・生活支援補助事業「デイサロンぽこ」がスタートしました。元気な地域の高齢者を対象に、毎週水曜日の10:30～13:30反町カフェぼらんで行っています。(参加費：1回700円)

この事業は、地域の高齢者の交流の場として、皆さんが元気に過ごしていただくことを目的としています。「デイサロンぽこ」では、3つのテーマを掲げています。①健康…皆でメニューを考え、生活の中での「食」を意識し、皆で作って食べる楽しさを味わってもらおう。②健康…脳を活性化させる体操やゲームなど、1人ではなかなかできないが皆で楽しく体を動かすことで健康づくりに役立つ。③文化…利用する方が興味のある趣味などを行い、自らの経験を生かし、また自分を表現することで生活を活性化する。

まだ利用する方は少ないですが、3月のサポーター養成講座に参加した近隣の方も加わり、皆でのおしゃべり、体操、ゲーム、歌、作り物など、皆で和気あいあいと楽しく過ごしています。また皆で食べるランチも楽しみの一つです。

今後は、決まったプログラムを行うのではなく、利用する方の声を聞きながら、楽しい時間が過ごせるよう工夫を重ね、また地域ケアプラザや自治会など地域との連携を図りながら、利用する方を増やしていきたいと思います。

「デイサロンぽこ」を利用することで、様々なつながりが生まれ、「今日も楽しかった！」と言ってもら

えるように取り組んでいきます。

(荻野 慶子)

