



## NPO法人 人・こころネット

### 事業名地域サロン花のつどい

高齢者が住み慣れた地域で生き生き暮らし続けるため、楽しみながら健康に関する知識を深める「おしゃべりサロン」（年10回）と、介護家族が悩みを共有し、心の健康にかかる情報提供を行う「介護者のつどい」（年3回）を開催しています。

おしゃべりサロンでは、保健師、管理栄養士、薬剤師など専門職を講師に迎え、毎回テーマを決めて学習会を実施しています。学習会の後のお茶の時間に専門職講師や専門職スタッフが加わり、情報提供や相談支援をしています。学習会の後は健康財団の「プラス・テンエクササイズ」のDVDを見ながら運動で体をほぐしています。最後は、ボランティアのピアノ伴奏で季節の唱歌を歌っています。これからも毎回楽しく学習し参加者の交流を深める活動を続けたいと思っています。

介護者のつどいでは、毎年地域の方に参加を募り認知症サポーター講座を開催しています。また、介護家族、専門職、地域の方対象に認知症疾患相談員や地域包括支援センターの職員を講師に招き、家族の悩みを共有し、認知症への理解を深める活動をしています。

おしゃべりサロン 2019. 11. 17

介護者のつどい 2020. 2. 26

報告者：川原 和代