

大木町の「ふれあい いきいきサロン」

総括

平成 21 年度に大角東・上八院上の 2 地区、平成 22 年度は荒牟田・牟田・上八院下の 3 地区が立ち上がりました。また福間北・南地区では 10 年程前から地域で行われていたディサービスを「ふれあい いきいきサロン」と統一した形で実施し、平成 23 年度は大角西・横溝本村、平成 24 年度は古賀・前牟田東が立ち上がり現在は 11 行政区 10 ヶ所のサロンが開設しています。

各サロンの状況

《福間地区》 平成 12 年 10 月開設

- 実施日：毎月第 3 水曜日に実施
- 場所：福間農業構造改善センター
- 時間：9：00～15：00 巡回健康相談後
- 会費：300 円
- 内容：健康昼食、健康体操、脳トレ、レクリエーションなど

《大角東》 平成 21 年 11 月開設

- 実施日：3 カ月に 1 度(5 月、9 月、12 月、3 月)日曜日に実施
- 場所：大角東コミュニティーセンター
- 時間：14：00～16：00
- 会費：なし
- 内容：ピンシヤン体操、健康体操、脳トレ、物作りなど

《上八院上》 平成 21 年 10 月開設

- 実施日：毎月第 1 火曜日に実施
- 場所：上八院上公民館
- 時間：9：30～12：00 巡回健康相談後
- 会費：なし
- 内容：ピンシヤン体操、脳トレ、レクレーションなど

《上八院下》 平成 22 年 7 月開設

- 実施日：毎月第 2 金曜日に実施
- 場所：上八院下区構造改善センター
- 時間：8：30～12：00 巡回健康相談後
- 会費：なし

- 内容：自きょう術、脳トレ、レクレーションなど

《荒牟田》 平成 22 年 7 月開設

- 実施日：原則奇数月（5月、7月、9月、11月、1月、3月）に実施
- 場所：荒牟田コミュニティーセンター
- 時間：11：30～15：00 巡回健康相談後
- 会費：300円
- 内容：ピンシヤン体操、脳トレ、レクレーション、
荒牟田和加波音頭など

《牟田》 平成 22 年 6 月開設

- 実施日：毎月第2火曜日に実施
- 場所：牟田公民館
- 時間：10：00～14：00
- 会費：400円（昼食がない時は200円）
- 内容：ピンシヤン体操、脳トレ、屋内・外のレクレーションなど

《大角西》 平成 23 年 7 月開設

- 実施日：偶数月第1金曜日に実施
- 場所：大角東コミュニティーセンター
- 時間：10：00～12：00 巡回健康相談後
- 会費：100円
- 内容：健康体操、脳トレ、レクレーションなど

《横溝本村》 平成 23 年 9 月開設

- 実施日：毎月第2土曜日に実施（農繁期を除く）
- 場所：横溝本村公民館
- 時間：10：00～12：00 巡回健康相談後
- 会費：200円
- 内容：健康体操、脳トレ、レクレーションなど

《古賀》 平成 24 年 4 月開設

- 実施日：毎月第2日曜日に実施
- 場所：古賀コミュニティーセンター
- 時間：9：00～13：30 巡回健康相談後
- 会費：なし
- 内容：健康体操、脳トレ、屋内・外のレクレーションなど

《前牟田東》 平成 24 年 5 月開設

- 実施日：年 6 回 第 2 水曜日に実施
(5 月、6 月、8 月、10 月、12 月、2 月)
- 場所：前牟田東公民館
- 時間：14：00～16：00 巡回健康相談後
- 会費：なし
- 内容：健康体操、脳トレ、レクレーションなど

レクリエーションセミナー

1 回目 平成 22 年 9 月 20 日

- 場所：大木町総合体育館
- 時間：13：00～16：00
- 内容：ピンシヤン体操、脳トレ、レクトレなど
- 講師：健康科学研究所（石見先生）
町の敬老会の後、引き続きセミナーを行いました。

2 回目 平成 23 年 2 月 9 日

- 場所：大木町健康福祉センター
- 時間：13：30～16：00
- 内容：大木町社会福祉協議会が持っているレク用具の取り扱い説明と試行
(第 1 回連絡協議会開催時に、要望)

3 回目 平成 24 年 6 月 28 日

- 場所：大木町こっぼーっとホール
- 時間：9：30～11：30
- 内容：高齢者向けの健康体操、身近なものを使った脳トレなど
- 講師：甲鶴子さん

大木町いきいきサロン連絡協議会

- 発足：平成 23 年 1 月 19 日
- 趣旨：各地区のサロン情報交換
全地区サロンへの情報の提供・共有・交換
新設サロンの指導者支援（ピンシヤン体操、簡単な健康体操、脳トレ等）
- リーダー育成：先進地視察、健康づくりセミナーの開催など
- 平成 23 年度 4 回開催

《先進地視察》

- 1回目 平成21年10月
場所：八女市立花町
- 2回目 平成22年8月19日
場所：朝倉市杷木町 ぼちぼち会
- 3回目 平成23年3月10日
場所：筑後市蔵数公民館
- 4回目 平成24年3月15日
場所：八女市上陽町栗林サロン
- 5回目 平成24年11月27日（予定）
場所：朝倉市社会福祉協議会

《健康づくりセミナー》

趣旨：平成23年度より地域の高齢者活動及び各サロンのリーダー育成として3年計画で実施しています。

修了者には、大木町健康隊のオリジナルTシャツと認定証を交付すると共に、町内での高齢者の様々な行事にも積極的に参加していただくことを条件にセミナーに参加していただいています。

共催：大木町老人クラブ連合会

回数：全5回（原則全回出席を条件）

内容：健康体操の基本（講義と実践）

健康測定（測り方の講義と実践）

サロンや健康体操を継続的に行うことで年をとっても体力や筋力を維持できるよう4種類の測定を行い数字で表すもの
ピンシャン体操、脳トレなど

平成23年度 セミナー参加者：35人、 認定者：16人

平成24年度 セミナー参加者：34人、 認定者：22人