

## No. 3

# いつまでも健康で長生きを目指して！

## 1 活動の概要

活動名	ふれあいサロン <sup>ゆうちゆうかい</sup> 遊中会
対象地域	阿蘇市波野 <sup>ゆうじゃく</sup> 遊雀区・中道区 <sup>なかもち</sup>
運営主体	遊中会（老人会）
活動の種類	①集いの場 ②見守り活動 ③防犯・防災活動 ④困りごと・生活相談 ⑤移動・送迎支援 ⑥地域のイベント ⑦その他（ ）
活動日時	毎週水曜日にグランドゴルフを実施 その他、季節行事などを定期的で開催
活動場所	波野屋内ゲートボール場
参加費	サロン（グランドゴルフ）参加費…100円 ※運転が困難な方については、乗り合いで送迎を実施 （ガソリン代として100円を徴収）
対象者	遊雀区、中道区の老人会加入者（65歳以上）
協力団体	行政、阿蘇市社会福祉協議会
運営財源	サロン参加費、 ふれあいサロン活動助成金（阿蘇市）
備考	

## 2 活動を始めたきっかけ

「高齢化社会を皆で仲よく、愉快地楽しく、健康で長生きすること」を目的に、地域の老人会の活動として実施。

遊中会（遊雀区と中道区合同の老人会）は、数十年前からサロン活動等に取り組んでおり、会員は20名（男性6名、女性14名）。昔は、もっと多くの人に参加していたが、高齢や病気等により少しずつ減少している。現在は、平均すると毎回15名程度が参加している。

## 3 活動の内容

- ・健康づくり…毎週水曜の午前中にグラウンドゴルフを実施
- ・季節行事…花見会（5月）、シルバースポーツ大会（9月）
- ・交通安全教室…一の宮警察署から来ていただき講話を実施
- ・研修会（総会、新年会、忘年会）…近隣の温泉で懇親会も兼ねて実施
- ・地域行事への協力

## 4 特徴やポイント

- ・グラウンドゴルフを毎週実施しており、8ホールを4ラウンド行っている。
- ・参加費（100円）で景品を購入し、参加賞やニアピン賞などを提供。
- ・毎週寄り合うことで、顔を合わせる場や、情報交換の場となっている。
- ・スポーツを通じて交流することで、男性の参加者も交じりやすい。
- ・乗り合わせによる移動支援（ガソリン代100円を徴収）も行っている。

## 5 課題（現在と今後）

- ・仕事をしている方も多く、60代等の若い世代の参加が難しい。
- ・80代や90代の方もいるため、体調不良等で参加できなくなる方もいる。



## 6 問い合わせ

阿蘇市社会福祉協議会 ☎ 0967-32-1127