

高齢者の居場所【みんなの居場所・ゆっくりサロン】  
共生型コミュニティーカフェの運営  
特定非営利活動法人 ゆっくりサロン



取組をはじめたきっかけは何ですか？

私たちは、那須高原地域に移住してきた世帯の数名から活動をスタートしました。那須高原は移住者が多く、また高齢化が進み、高齢者率は約39.5%（全国平均28.1%）と非常に高い状況です。近所に知り合いが少ないため、できることをお互いに助け合いながら生活していました。そのような中で、みんなが集まれる場所があるとよいと思い「困ったときはお互いさま」を理念に2003年12月「ゆっくりサロン黒田原」を開設しました。

当初よりピアノや小物づくりが得意なメンバーが講座を開講するなど、試行錯誤しながら運営を続け、サロンに参加される高齢者ために福祉有償移送サービスや孤立防止のために介護家族の交流会を開始しました。2017年に現在の山梨子（やまなし）地区へサロンを移転。古民家カフェの空店舗を利用させてもらえることになり、調理ボランティアを募り、ランチ営業を開始しました。現在では、ゆっくりサロンの会員数は全体で120名ほど参加されています。

どんな取組を行っていますか？

みんなの居場所・ゆっくりサロンは、だれもが自由に集い、ふれあい、いつまでもその人らしく、元気で笑顔になれる支え合いの場を目指しています。大きく4つの目的を持ち、互いに支え合いながら活動しています。

1. 食を摂ること。  
40代から80代男女で構成された調理ボランティア15名（有償ボランティア）が毎日交代でメニュー決め、買い物、調理を実施しています。配膳、下膳などはサロンの参加者みんなで行います。
2. 身体機能を維持すること。  
第2、4木曜日の10:30～11:30に健康体操教室（地域包括支援センター介護予防事業）を実施しています。町が理学療法士と作成したアンチフレイル体操を、地域包括支援センターが養成したすまいるサポーターと一緒にいきます。
3. 生きがいづくりをすること。  
サロンでは、支え・支えられながら、好きなことを楽しみ、役割や出番を持っています。講座のほとんどが、会員が講師となり、みなさんに教えています。また、軽度の認知症や視覚、聴覚、身体に障害のある方も自由に趣味を楽しむことができます。
4. 孤立の防止をすること。  
ランチ営業には独居の方、男性も多く見えます。サロンでは送迎も実施しているので、車の運転ができない方も安心して来ることができます。また、毎月開催している介護する家族の交流会では、孤立しがちな介護について情報共有したり、不安を話し合ったりしています。



↑調理ボランティアの様子  
日替わりランチ



これから取組を始める方へアドバイス

思いを共有する2、3人の仲間と、好きなこと、やってみたいことを無理をせず、得意なことから始めてみるのがよいと思います。集まったみんなが主役となり、役割や出番をみんなでつくって、一人で背負いすぎずに、困った時には「助けて」と言える仲間と一緒に楽しんでください！誰かの役に立つことは喜びになり、生きがいになります。

”みんなで作る”居場所・ゆっくりサロン  
楽しく生活するための原動力となる居場所を続けていきたい。



みんなの居場所・ゆっくりサロンの運営は、来る人がいてはじめて成り立っているな、と実感しています。何かに参加することで元気でいられたり、励みになったり、楽しく生活するための原動力をつくる居場所として、これからも続けていきたいと思っています。

特定非営利活動法人 ゆっくりサロン 代表 荒木 純子

法人概要

法人名 | 特定非営利活動法人 ゆっくりサロン 事業内容 | 老人福祉施設の運営、福祉有償移送事業、地域コミュニティーカフェの運営、助け合い事業 など  
所在地 | 那須町湯本512-10  
代表 | 荒木 純子

評価のポイント

地域の居場所づくりとして様々な取組がある中で、特に地域のニーズに貢献した取組であり、また、障害者の絵画展や、参加者の声を活動に取り入れることなどのこれまでの成果が特に評価されました