



## 来れば、明るく前向きな気持ちになれる

02

### 松代蒲生地区 鶴亀サロン

「老人会がなくなる中、ここも担い手不足で今年の3月に終了する予定でした。でも、地域のみんなが集まる場所がなくなるのはもったいなかった」と話す山岸勝さん（80歳）。

鶴亀サロンは山岸さんと妻のあい子さん（75歳）を中心に月2回集まり、体操やお茶飲みのほか、すいとんを作ったり、地域のイベントの飾りつけを行ったりと、みんなで地域を盛り上げています。

あいさんは「高齢になると体の変化があったり、気分が落ち込んでしまったりすることが多いですが、ここに来て近所の人々と世間話をする、気分が明るく、そして前向きな気持ちになれます」と笑顔で話します。



取り組む人

山岸 勝さん

山岸 あい子さん

この日は、地域包括支援センターによる介護予防出前講座が行われ、管理栄養士の講話を聞き、1日の食事のチェックをしました。



## 住民が主体となって取り組んでいる

1度はなくなりかけたサロンですが、地域の皆さんと相談し、こうして活動を続けることができました。地域に音頭をとってくれる人や、体操指導をできる人がいたこともありますが、何よりこのサロンは住民の皆さんが主体となって、介護予防に意欲的に取り組んでいます。このような「自主グループ活動」が、今後各地域で広まってけると嬉しいです。



応援する人

十日町市社会福祉協議会 本柳 学さん

## 人生の最期まで元気に暮らしてほしい

以前、蒲生地域を中心に「地域おこし協力隊」として活動していた頃から、このサロンに携わっています。当時「地域おこしとは何か」と悩む中で、地域の皆さんが人生の最期まで元気に暮らせるお手伝いできればと思い、体操指導を始めました。今もこうして定期的に皆さんと会えることは嬉しいですし、これからもこのサロンを応援していきたいです。



応援＆取り組む人

体操指導を行う

柳 百合さん