

鈴鹿市生活支援コーディネーターだより

令和7年度
秋号
No.22

さわやかな秋の風が心地よい季節になりました。実りの秋、スポーツの秋、読書の秋などと言われ、何をするにも過ごしやすい季節です。朝晩の気温差で体調を崩さないよう注意して、秋を満喫してくださいね。さて、今号では、高齢者が地域で元気に暮らすための交流の場づくりやフレイル予防・介護予防に取り組む「ふれあいいきいきサロン」の紹介とサロンリーダー養成講座開催のお知らせをします。

ふれあいいきいきサロンのご紹介

鼓・健康サロン



【設 立】令和5年

【開 催 日】第2火曜日・第4木曜日

10:00～11:30

【開催場所】鼓ヶ浦公民館

【活動内容】スクエアステップを中心に健康活動

スクエアステップの指導員やリーダーなど有資格者が、参加者に指導をしています。後進の育成にも力を入れ、資格取得者を増やし、継続的なサロン運営をめざされています。頭と体を鍛える介護予防運動としてたくさんの方が参加されています。

◆スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学を専門とする教員が開発したエクササイズで、頭と体を同時に鍛えることができます。具体的には、100cm×250cmの面を25cm四方の升目で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴うエクササイズです。

移動サロン まあ〜る



【設 立】令和4年

【開 催 日】月1回 10:00～11:00

【開催場所】若松地区内の集会所

【活動内容】介護予防講座・茶話会

「移動サロン まあ〜る」は気軽にサロンに参加してもらえるよう、若松地区にある6か所の集会所を巡回しながら開催しています。民生委員を中心とした呼びかけにより高齢者の参加が増え、サロンが高齢者の孤立や運動不足の解消につながる活動となっています。

椿お元気クラブ



【設 立】 令和3年

【開 催 日】 第2・4水曜日・第3火曜日
10:00~12:00

【開催場所】 椿公民館

【活動内容】 音楽療法 茶話会

ご近所同士、1日でも長く健康で楽しく暮らせるようにと通いの場ができました。サロンの助成金は申請しておらず、無料の出前教室を利用して介護予防体操や音楽療法などを楽しまれています。サロンは安否確認の場でもあり、地域の見守りとしての役割も果たしています。

◆ふれあいいきいきサロンでは、介護予防（フレイル予防）体操・音楽療法・認知予防講座・栄養講座・口腔機能向上講座など介護予防の専門講師や、医療等の専門職の講師による講座が無料で利用できます。

ふれあいいきいきサロンリーダー養成講座

主に65歳以上の方が集うサロンの立ち上げ方や、運営方法、具体的な活動内容を紹介します。「ご近所の仲間とサロン活動を始めてみたい」「サロンってどんな活動しているの？」など、少しでもサロン活動や、集いの場づくりに関心のある方は、ぜひご参加ください！

【開催日時】 令和7年11月19日（水） 14:00~15:30（13:45より受付）

【開催場所】 鈴鹿市社会福祉センター 2階大会議室

【内 容】 ◆ふれあいいきいきサロンとは

◆助成金、保険等サロン活動に活用できる制度について

◆ふれあいいきいきサロン活動事例

【対 象】 サロン活動や地域でのボランティア活動に関心のある方。

今後、市内でサロン活動を始める意志のある方。

茶話会やスクエアステップ等で定期的に集いの場を開催している方。

既にサロンをされている方で情報収集、再確認のため受講を希望される方。

【定 員】 30名（先着順） ※会場の都合で、参加人数に制限がありますのでご了承ください。

【参加費】 無料 【申込締切】 11月12日（水）

【申 込 先】 鈴鹿市社会福祉協議会 地域福祉課（山村・白塚山）

TEL: 059-373-5750

◆ 電話または右記のQRコードからお申し込みください。



生活支援コーディネーターだよりに関するご相談・お問い合わせは…

鈴鹿市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉グループまで

TEL 059-373-5750（地域福祉グループ直通）/FAX 059-382-7330