北から南から

関係者が共同で取り組む ～まちなかいきいきサロン

青森県青森市老人クラブ連合会 ●クラブ数 119 ●会員数 3,455 名

誰でも参加できる活動の見える化

「まちなかいきいきサロン」は、買い物のついでにふらっと立ち寄ることができ、頭もからだもいきいき元気になることができる高齢者の気軽なつどいの場です。

始まりは、令和２年度、みずほ教育福祉財団の助成を活用して市老連若手委員会が取り組んだ、「シルバー街なかサロン“新町で会いま笑”」です。コロナ禍の開始となりましたが、市役所の駅前庁舎を会場とし、多くの人が利用する場所で行うことで、「老人クラブ活動の見える化」にも挑戦。介護事業所と連携して講師を派遣してもらい、フレイル予防講座、ロコモ体操、室内ペタンク、ふまねっと（脳トレ）、絵手紙、折り紙教室に取り組みました。

こうした取り組みが行政から評価され、令和３年度から青森市の取り組みとして市内各地で取り組まれるようになりました。令和５年度は５ヶ所で月２回開催され、すでに（延べ）1,000 名を超える参加となっています。このうち駅前庁舎とショッピングセンターで開催しているサロン二つは、市老連若手委員会と老連大学校 OB による

頭と体と口元の元気教室

折り紙教室

「一八会」のメンバーを中心に地域包括支援センターや市民団体もを交えて実行委員会形式で開催しています。

継続は力！ 他機関と積極的につながろう

活動を通じて良かったこと－市役所駅前庁舎は１階ガラス張りのオープンスペースで、かつ駅前なので、たくさんの方々が興味や関心を持ってくれました。さらに、手作り看板やのぼりの旗、スタッフジャンバーを着用することで、老人クラブの PR もできました。改善点としてあげられた「一般高齢者への声かけ」は、予定表の配布や表示により関心を持つ方々が増えました。メニューも増やして充実化をはかりました。

青森市からの助成により事業が継続することで、さまざまな波及効果も期待できると思います。これからは、老人クラブが行政をはじめさまざまな機関と積極的につながり、まちなかサロンをもっと増やしていきたいと思っています。

（若手委員会副委員長　山上 秀夫）