



ふくだ のぶお  
**福田 信夫** さん  
 (伏見台)

## 地域の憩いの場に

### ボランティアを始めたきっかけは？

約20年前、入院した妻に代わって義母の介護に通っていた時、日に日に衰えていく姿を見て、最後まで自分らしく生きていくことの難しさや大切さを感じました。

77歳で退職した私は、「年配の方々のために、何か自分にできることはないか」と思い、ゆうあいセンターのボランティア講座に参加し、その後は脳トレサロンのスタッフとして活動しました。参加者の皆さんが喜んでいる姿を見て、伏見台地区で誰もが気軽に参加できる憩いの場をつくりたいと思い、昨年7月に脳トレサロンのメンバーと「サロンよりみち」をオープンしました。

### 「サロンよりみち」はどんな活動を？

サロンよりみちでは、合唱や体操、ゲームなどを通じて高齢者の介護・認知症・フレイル(\*)などの予防につながる活動を行っています。また、定期的に演奏会や講話会などを開催しており、コロナ禍で発表の機会が減っている人たちの場にもなっています。

はじめは、知識や設備もありませんでしたが、社会福祉協議会の協力や各種補助金を得て、参加者の皆さんに楽しんでいただくためのプログラムを試行錯誤しながら、19人のスタッフで運営しています。

※加齢による健康と要介護の間の虚弱な状態になること

### これからの目標を教えてください

今後もサロンよりみちが、引きこもりがちな高齢者の憩いの場や友だちづくりの場になるよう、取り組んでいきます。まだまだ認知度が低いサロンですが、伏見台地区の参加者が増えてくれると嬉しいです。もちろん、ほかの地区の方でも大歓迎です！この活動が、町の健康寿命延伸に少しでも寄与できればと願い、体が動く限り続けていきます。



▲プロジェクターを使って合唱や体操などを実施し、少人数のスタッフでも開催できるよう運営



サロン よりみち	▷とき	毎週火曜日 午後1～3時
	▷ところ	伏見台集会所
	▷参加費	100円



「瞬トキメキ」の掲載希望者を随時募集中です。  
 ※詳細は町ホームページ募集情報より

▷「サロンよりみち」の  
 詳細は町ホームページ

