

二中学区 堀口
高齢者 サロン

堀口高齢者サロン

“さくら・桜”

サロンテーマ

「生きがいと元気に暮らすきっかけづくり」

サロンのPRポイント

サロンで、
「気軽に」「無理なく」「楽しく」時間を過ごし、
「寝たきり知らず」「認知症知らず」の堀口



▲クリスマス会の様子

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
堀口会館や 堀口公園	自治会内の高齢者	第3土曜日 10:00～11:30	1回 100円 (イベント時は変更有)
主な活動内容 体力維持や認知症予防のための元気アップ体操、脳トレ、お茶会、 レクリエーションなど、気軽に参加できる内容で開催しています。 また、季節の行事なども考えています。			

こんな人たちともつながって活動しています！

保健推進員やふるさと太鼓のお母さんの力を借りて運営しています。民生委員、社協、おとしより相談センター、二中地区の「ふれあい会議」との連携も図っています。



サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

寝たきりや閉じこもりは、認知症の大きな原因と言われています。サロンに参加することで、身体的、精神的な刺激を受けて、健康維持につながればと考えています。また、生きがいと元気に暮らすためのきっかけを作り、近隣で知り合いができることで交流が生まれ、“助け合い” “支え合い”のある地域を目指しています。



サロン参加者からの声（ひとこと）

「思うようにいかない“脳トレ”や“体操”…でも、それが笑いや刺激になっています」
「おしゃべりタイムでは、昔の話や地域の情報などで盛り上がり、時間が短く感じます」
「この歳になって、誕生月には誕生会をしていただけます。
皆さんから“Happy Birthday”を歌っていただけます。いくつになっても、嬉しいですね。毎月が楽しみです。今日は何着て行こうかな？」