

羽 止佳

いきいき狭山人
ひと



あそこに行けば仲間に出会える 身近で気軽な交流の場所づくり 無理せず、楽しく、介護予防を推進

高齢者の楽しい会
話や笑顔があふれる
場所・青空サロンは、
神社の境内や公園な
ど、市内各地域14か所で開催

されています。そんな青空サ
ロンを運営しているのが、今年
5年目を迎えた「青空の会」。
狭山シニア・コミュニティ・カ
レッジ（SSCC）のレクリエ
ーション学科の卒業生などが
中心となつて結成されました。

楽しく話をしたり、ゲーム
をとおして運動ができると毎
年延べ3千名近くの参加があ
る青空サロン。活動方針は、高
齢者の健康増進や生きがいづ
くり、生活習慣の改善を意識
付け、さらに介護予防を側面
からサポートしていくことで
す。「高齢になると外に出るの
がどうしても億劫（あつう）になりがち
で、一人で運動を続けるのは
難しいものです」と会長の城
敏雄さんは、活動を続ける理
由を話します。

「活動の原動
力は、人のた
め地域のた
めに貢献でき
ていると実感
できることです。
参加者の喜び
の言葉や笑顔
から、自分たち
も元気をもらっています。も
つと多くの方に、気軽に参加
してもらいたい」と城さん。
「参加者の一人ひとりが先生
になって、これまで培ってきた
得意なことを披露する場にな
れば、それこそ自分の生き
がいづくりにつながるはず」
私たち会員は、サポートする
だけでいいのです」と活動の
原点を語ってくれます。

会では、2年ぐらい前から
特に介護予防を意識したメニ
ューを取り入れています。転
倒事故を防ぎ、骨折や寝たき
りを予防するための下半身の
強化運動や介護予防の話な
ど、青空サロンの参加者に介
護予防の大切さを知ってもら
うようにしています。健康を
保つためには、自分に合った
運動が大切で、栄養や食事な
どを含めて考えなければいけ
ません。そのため、最近では早
稲田大学スポーツ科学部教授
の指導を受け、専門的な知識
も身に付け、質の高い高齢者
への支援を目指しています。
また、会では市の介護予防教
室やSSCCへの支援などを
積極的に行い、幅広い活動を
展開しています。

急速に進む高齢社会、これ
からますます活動の場が広が
っていく中で、青空の会の活
躍が期待されます。



民生委員・児童委員の研修会に
講師として参加

仲間づくりと健康づくりを推進

青空サロン運営団体・青空の会

ボールを使ったゲームなど楽しいメニューを用意
(入間川第10子供広場公園青空サロン)

介護予防を取り入れた簡単な体操
(堀兼原自治会集会所青空サロン)

オピニオン

大切な人の命を救うために 救命の知識を知っておくことは大切



小野 清貴さん
小野 寿子さん
(南入曾在住)

私は、地域のために何かできないかと考えていました。そんな時、広報さやまで消防署の上級救命講習会を知り、妻と一緒に参加しました。

講習会では、人工呼吸、心臓マッサージやAED(自動体外式除細動器)を使った心肺蘇生法などを学ぶ中で、突然のけがや病気で呼吸や心臓が止まった人を目の前にしたとき、救急車が到着するまでの数分間、あわてず適切な処置をすることの重要性を改めて認識しました。

現在、私たちが住んでいるマンションの住人も徐々に高齢化が進んでいます。その方たちに、今回の研修で得た知識を説明し、そしてマンションへのAEDの設置を提案したいと考えています。



真剣にAEDの操作を学ぶ受講生

最近では、さまざまな施設にAEDが設置されるようになってきました。しかし、消火器の扱いなどと一緒に、実際に使ってみないと、いざというときに使えないと思います。多くの場面で、AEDの取り扱いなどを紹介していただきたいと思います。

市の考え方

貴重なご意見をいただき、また、講習会へ参加いただき大変ありがとうございます。市では、多くの皆さんに応急手当の大切さをお知らせするために、各種救命講習会を開催しています。皆さん、ぜひご参加ください。

また、19年度には、市民が多く訪れる公民館や小中学校などの公共施設にAEDを整備し、職員を対象とした講習会などを行う予定です。 担当消防署

皆さんの「声」をお待ちしています。
お寄せいただく際は、住所、氏名、電話番号をご記入ください。☎2954 6262(代)
✉koho@city.sayama.saitama.jp

心身を鍛え、年齢を問わず生涯続けられる剣道は、普段の生活では出さない大きな声を出し、竹刀で打ち合い、健康的な汗をかけるので、ストレスの解消にもつながります。会では、武道に共通している、礼に始まり、礼に終ることを実践し、子ども達には特に、あいさつや返事をはっきりとするように指導しています。そして、兄弟のように先輩が後輩の面倒を見るなど、思いやりのある優しい気持ちで育むことも私たち剣友会の大切な目標の一つです。

問合せ 山本弘子さんへ
2957 8433

私の好きな景色...

都市緑化植物園の芝生広場

私は健康のために、智光山公園へ友だちとよく散歩に出かけます。これからの芽吹きの時季を迎えると、鳥のさえずりなどを聴きながら新緑の自然を満喫することができます。特に都市緑化植物園は、桜やバラがきれいで、大きな芝生広場も、家族連れなどでにぎわいます。そんな芝生広場を望む景色が、私は大好きです。



田中 博子さん
(柏原在住)



きれいなパンジーのお花畑

皆さんも自然あふれる智光山公園をゆっくり散歩してみたいかがでしょうか。

次回は、趣味の友人で、北入曾にお住まいの方をご紹介します。

Hello ハロー仲間たち

Vol.307



練習には、会を卒業した中学生も参加

狭山台剣友会

私たち狭山台剣友会は、有段者の先生が狭山台の公園で子ども達に剣道を教えたのがきっかけで始まりまし。今年で30年目を迎え、現在小中学生20名を含む約40名が、週2回、狭山台南小学校の体育館で剣の道を磨いています。会員には、子どもの練習を見に来た父母が、剣道の楽しさを知って始めた人が多く、厳しい中にも家族的な雰囲気を持つのが特長です。