

北から南から

ハイビスカスを通じた ふれあい訪問

鳥取県湯梨浜町 松友会（はわい長瀬中部老人会） ●会員数 50 名

鉢植えで花と生きがい育てよう

平成 8 年に町（旧羽合町）がアメリカのハワイ州と姉妹提携していることから平成 27 年よりハイビスカスの鉢植えを配布して、「見守り活動」につなげ、今年で 6 年目になります。毎年 5 月に苗と培養土等を購入し、会員が鉢植え作業を行い、50 名の会員に配布します。ハイビスカスの花は、11 月まで何回も咲いて楽しむことができるので、花の世話に生きがいを感じ、会員にとっても喜ばれています。

配布後は、管理アドバイザー（会員の中から選定）2 名と役員が、年に 2 回会員宅を訪問し、水やりや、葉の生育状況、虫のつき具合等を点検指導に訪問して、見守り活動につなげています。これ以外にも、元気のない鉢植えを見かけたら、立ち寄って声をかけたり相談に乗っています。花を通じて自然に会話も生まれ仲間づくりにもつながっています。昨年 10 月には、鳥取県みどりの伝道師を招いて、「ハイビスカスの上手な育て方について」研修会を実施、16 人が参加しました。土の改良、葉の害虫対応、枝の剪定時期や方法について指導していただきました。



生育状況の点検とふれあい訪問



「ゆりりんサロン」でタオルを使った運動

頭とからだの健康づくり「ゆりりんサロン」

「ゆりりんサロン」は、介護予防活動として平成 29 年から開始し 4 年目になります。毎月 2 回（月曜日）に、公民館の大広間で午前 9 時 30 分から 10 時 45 分まで開催しています。参加者は 10 ～ 14 名、年齢は 66 ～ 90 歳です。会員以外の人も参加していただくため、別の組織として「福祉会」を作り、その代表者が町の研修を受けて体操を指導しています。

メニュー：①ストレッチ、ゆりりん体操（10 分）、②タオルを使った運動（20 分）、③スクワット（10 分）、④しりとり、和算、引算（10 分）、⑤脳トレ（10 分）、⑥お茶会（15 分）

コロナ禍で昨年 3 月と 4 月は 1 回ずつ休止しましたが、5 月以降は、三密に充分注意しながらマスクを着用して実施しています。

サロンの参加者は毎年少しずつ増えています。1 月には 80 歳代の男性が 1 名新たに加わりました。今後も声かけを続け、「参加して楽しい」と感じられるようなサロンづくりに努力していきたいと考えています。

（会長 水野 彰）