| 2024　　年度　下期 |
|---|

２０２５年年１０月１２日

# みやぎ生協　福祉活動助成金　助成活動報告書

| 団体名 | ふれあい健康サロン富沢 | |
|---|---|---|
| 代表者名 | 会長　桂嶋　勇孝 | |
| 連絡先<br>TEL：090 - 2361 - 4526<br>FAX：022－746－5146 | | E-mail　kenriku@sky.plala.or.jp |

## １、助成事業報告

| 助成を受けた事業名 | 地域高齢者の健康維持増進のための健康づくりサロン活動 |
|---|---|
| 事業の目的 | １．わがまち　富沢地域住民の健康づくりを行う<br>２．地域高齢者の「いきいき　はつらつ　１００まで元気」を目指す<br>３．みんなの「つながり」で安心安全な暮らしと不安を支え合う |
| 事業の具体的内容（ | ＊実施した主な講話及び講師<br>令和７年<br>４月 10 日　つどう会と認知症予防の話<br>内科医師　佐藤行夫先生<br>４月 24 日　腰痛予防の話<br>健康運動指導士　板橋幸子さん他<br><br>５月　８日　つどう会と集って笑って健康増進<br>日本笑い学会専門員　児玉　悟さん他<br>５月 15 日　耳つぼマッサージの話<br>日本ケアリンパ協会　阿部雅子さん<br><br>６月 12 日　防災、避難、ローリングストックの話、<br>防災士　峯岸　昭さん他<br>６月 26 日　大人のオムツの選び方<br>ユニチャーム　横田専門員<br><br>７月 10 日　つどう会と介護施設の利用の仕方<br>介護支援専門員　阿部由美子さん他 |

| | |
|---|---|
| | 7月　24日　健康チェック及び健康相談会<br>看護師・作業療法士　福岡祥子さん他<br><br>8月　7日　つどう会と認知症予防の話<br>介護支援専門員　日景　ゆかさん他<br>8月21日　糖尿病と口腔の関係の話<br>歯科衛生士　畠山玲子さん他<br><br>9月11日　介護予防の話<br>介護支援専門員　高山玲美さん<br>9月25日　正しく知ろう認知症<br>認知症看護認定看護師　西川菜央さん<br><br>＊この他に実施した毎回の定番テーマ<br>一つ目は「物忘れ予防の秘訣」（講話）を実施<br>二つ目は要所に「健康体操」を実施した<br>～指導者：講話の講師、包括支援センターの方など<br>DVD「森の都の基本体操」も利用した<br><br>また、安心安全の啓蒙：防災防犯のワンポイント講話を随所に取り入れ関心を持たせた。 |
| 活動の開始から完了までの流れ | 1．わが地域には古くから老人会があったが、リーダーの高齢化で活動は休眠状態であった。<br>2．一方で健康への関心はすこぶる高くサロン開催の要望が多くあり、2019年に「ふれあい健康サロン富沢」を地域の有志で設立し活動を開始した。<br><br>3．参加会員は互いに誘い合って集まったり、地域体育協会の募集で募り、団体としての組織化を整えた。<br>4．事業運営は毎月開催することにし、作成したチラシを訪問配布するなどして参加者の出席を促した。<br><br>5．事業内容は健康づくり推進への寄与度が高いテーマを掲げ、サロン参加への関心を高めさせた。<br><br>6．健康づくりのポイントは次の通りである。<br>・共通ロゴ「いきいき　はつらつ　100まで元気」<br>・健康寿命の延伸、物忘れ、認知症予防への取組み<br>・つながり深め「つどう」「社会参加」への定着<br>・安心安全の生活維持、心構え習得<br>・事業運営の講師の確保、医療機関、社協と連携<br>・参加会員のニーズ把握、満足度の高揚注視 |

| | |
|---|---|
| 活動の成果と教訓 | 1．　健康づくり事業は継続して行うことが重要であり、近隣集会所で毎月２回の開催とした。<br><br>2．サロン活動への参加者は全員が高齢者であるが自主的に出向いて来られ、健康への関心が高まった。<br><br>3．すこぶる元気な会員がその秘訣を語り、それを周りの会員が学び実行することで、健康増進に繋がった。<br><br>4．わが健康サロンの存在を理解され、医療講演へ講師派遣には「仙台南健康友の会」の尽力が大きかった。<br>・医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士などの方々である。<br><br>5．活動活況の模索のため、関連諸団体の協力を仰ぎ多くの支援が得られた。<br>・社協太白事務所、富沢地域包括支援センター<br>富沢地区町内会連合会、周辺町内会である。<br><br>6．健康サロンへの高齢者が集い相互の「つながり」が深まった。健康で活気ある明るい「まちづくり」が形成された。<br><br>7．家に籠りがちな人をこのサロンに招き入れ、さらに元気な地域をつくってことが必要である。 |
| *今後の展望など* | 1．健康づくりサロン活動は地域住民が必要としている事業である。<br><br>2．わが健康サロンは任意の団体であるが運営継続しての存続には体制強化が必要である。組織的に確立されている団体の傘下の基での運用が妥当と思料する<br><br>3．事業運営の費用は、みやぎ生協様の福祉活動助成金で毎月実施してきた。<br>高齢者の健康づくりは継続しての居場所をつくることが必要である。今後は自前の運営資金の確保が求められる。 |

## ２、助成金使途報告書

■　収入の部

| 確保した資金内容 | 金額（円） | 備考 |
|---|---|---|
| 福祉活動助成金 | １５０，０００ | |
| 自己資金 | ４０，０００ | 会費 |
| その他 | ３０，４４７ | 協賛金、寄付 |
| 合計 | ２２０，４４７ | |

■　支出の部

| 費目 | 内容 | 予算額（円） | 実支出額 |
|---|---|---|---|
| ＜助成金対象＞ | | | |
| 映像機材借用費用 | プロジェクター等一式<br>@3,000×12回 | ３６，０００ | ３６，０００ |
| 会場使用料 | A集会所@3,000×6回<br>B集会所6回　負担無し | １８，０００ | １８，０００ |
| 講師謝礼費（含交通費） | @8,000×12回 | ９６，０００ | ９６，０００ |
| 助成金対象　計 | | １５０，０００ | １５０，０００ |
| | | | |
| 資料作成費用 | メモリーカード<br>印刷費他 | ４０，０００ | ４０，２４８ |
| サロン運営費用 | 会議費等 | ３０、０００ | ３０，１９９ |
| 助成金対象外計 | | ７０，０００ | ７０，４４７ |
| | | | |
| 合計 | | ２２０，０００ | ２２０，４４７ |

＊用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。

みやぎ生協　福祉活動助成事業　認定団体です

# ふれあい健康サロン富沢

仙台市太白区富沢地域を拠点に活動している高齢者住民の健康づくり推進グループです

みやぎ生協さんからの福祉活動助成金を活用して行っている健康づくりの団体です
地域高齢者の健康維持増進が実っています。元気で明るい笑顔がみなぎるサロン集団です

## 活動のあらましを紹介いたします

お医者さんの健康講話を伺って
健康づくりを行っております

*健康相談会を開催しております*

看護師さんにフレイルチェックを
実施して貰いました

*薬剤師さんに薬の飲み方を*
教えて貰いました

*管理栄養士さんにシニアの食生活の*
*工夫を教えて貰いました*

いきいき
はつらつ
100まで元気

*検査技師さんに血液検査値の*
*見方を学びました*

作業療法士さんに健康体操を
指導して貰いました

健康管理士さんに認知症予防の
秘訣を教えて貰いました

*他に　もっとあります*

ちぎり絵も

歯科衛生士さんから歯周病の
治療について学びました

社会福祉協議会さんから
福祉活動の大切さを教えて貰いました

マジックショーも

*行政書士事務所さんから*
*相続について学びました*

*地域包括支援センターさんから*
*レイル予防運動の指導を受けました*

笑いの効能も

防災士さんから避難の仕方を
教えて貰いました

防犯協会さんから特殊詐欺の防止を
学びました

<携帯:090-2361-4526　e-mail:kenriku@sky.plala.or.jp　会長　桂嶋（かつらしま）　勇孝（ゆうこう）>

《みやぎ生協社会福祉活動助成事業認定団体》

# 令和７年度【４月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

| | |
|---|---|
| 主　　催 | ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝） |
| 共　　催 | 仙台南健康友の会　　協賛：きしかわデンタルオフィス |
| 開催日時 | 令和７年①4 月 10 日（木）及び ②4 月 24 日（木）午後 2 時～3 時 30 分 |
| 会　　場 | ① ウエルシア薬局富沢西店 ②庄文亭（太白区富沢３丁目） |
| 参加人員 | 富沢地域住民、友の会 、社協・包括 ①②計 30 名 |
| 事業内容 | 事業内容<br>※①の会場でのテーマ：講師：佐藤行夫医師を囲んでの認知症予防研修①<br>1）認知症予防 10 カ条の提示と解説があった。分かり易い話しで皆、理解された。<br>2）日常の予防では 3 つの事を推奨された。たんぱく質多い食事、血流活発の運動、脳活の社会参加である。<br>※②の会場でのテーマ 1. 腰痛予防の話しと運動 講師：健康運動指導士 板橋 幸子さん<br>1） 参加の高齢者が腰痛、膝通が多いので、それに見合った身体動作を説明され、無理ない運動をした。<br>2） 日常家庭内で行う動作として、座位での膝屈伸（血流活性）、手足付け根回し（柔軟性）を推奨された。<br>＊②の会場でのワンポイントアドバイス<br>1） 歯科衛生士の辻 友紀さんの声を出しての「パタカラ体操」実演とみんなで実行した。<br>2） 健康管理士の桂嶋 勇孝が「物忘れ予防の秘訣・認知症予防」（第 42 話）を話した。<br>＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を全員に披露した。 |









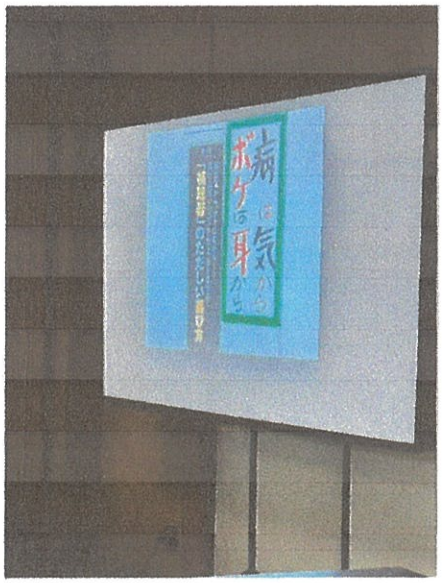
《みやぎ生協社会福祉活動助成事業認定団体》

# 令和７年度【5月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

| | |
|---|---|
| 主　　催 | ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝） |
| 共　　催 | 仙台南健康友の会　　協賛：きしかわデンタルオフィス・富沢地区社協 |
| 開催日時 | 令和７年①5月８日（木）及び ②5月15日（木）午後 2時～3時30分 |
| 会　　場 | ① ウエルシア薬局富沢西店 ②庄文亭（太白区富沢３丁目） |
| 参加人員 | 富沢地域住民、友の会 、富沢地域包括 ①②計 24名 |
| 事業内容 | 事業内容<br>※①の会場でのテーマ：集って笑って健康増進：講師・日本笑い学会東北支部専門員<br>1）集って笑うエンドルフィン（快感要素）が分泌し、NK（攻撃型）細胞が活性化して身体免疫力が高まる。<br>2）笑うと血液が大脳皮質に多く流れ込み、思考力、行動力、記憶力がアップし物忘れがアップし物忘れ予防に効果出る。<br>※②の会場でのテーマ：耳つぼマッサージの話し：講師・阿部 雅子（みやこ）さん（日本ケアリンパ協会）<br>1）130点程の耳つぼを押したり、引っ張ったり、つまんだりの実演指導を受け、各自実験した。<br>2）血行がよくなり肩こり等が改善し健康増進する。何時どこでも実施することを進められた。<br>＊①②の会場でのワンポイントアドバイス<br>1）ボッチャを体験した。考えながら高得点を狙う動作が必要で脳トレになる。<br>2）健康管理士の桂嶋 勇孝が「物忘れ予防の秘訣」（第43話）〝ボケは耳から〟を話した。<br>3）富沢地域包括支援センター 日高 真由美さんから包括支援のお知らせがあった。<br>＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を全員に披露した。 |







《みやぎ生協社会福祉活動助成事業認定団体》

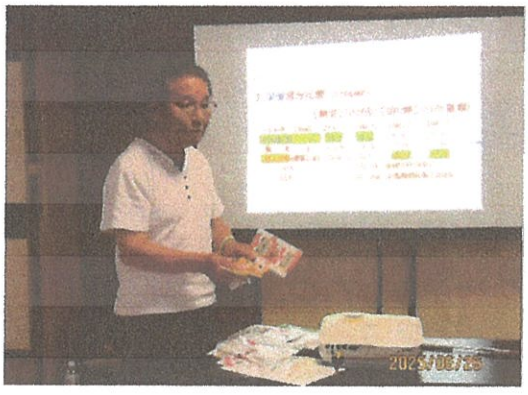
# 令和７年度【6 月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

| | |
|---|---|
| 主　　催 | ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝） |
| 共　　催 | 仙台南健康友の会　　協賛：富沢地区社協・富沢地域包括支援センター |
| 開催日時 | 令和７年①6 月 12 日（木）及び ②6 月 26 日（木）午後 2 時～3 時 30 分 |
| 会　　場 | ① ウエルシア薬局富沢西店 ②庄文亭（太白区富沢３丁目） |
| 参加人員 | 富沢地域住民、友の会 、富沢地域包括 ①②計 25 名 |
| 事業内容 | 事業内容<br>※①の会場でのテーマ：元気に集まって健康増進 講師：防災士<br>1）防災ハザードマップの見方、避難指示への対応等、身の安全確保の勉強会を行った。<br>2）防災用品の備蓄、ローリングストックの話し合いを行った。百均での調達工夫を学んだ。<br>※②の会場でのテーマ：大人のオムツの選び方、使い方　講師：横田さん（ユニチャーム）<br>1）人それぞれの症状に敵した商品の紹介と男女別用品の選び方のポイントを説明された。<br>2）上手な使い方を分かり易く話された。男性は現物を装着実演指導を受け理解された。<br>＊①②の会場での共通ワンポイントアドバイス<br>1）ボッチャを体験した。高得点を狙う動作が必要で前頭葉の脳トレになった。<br>2）健康管理士の桂嶋 勇孝が「物忘れ予防の秘訣」（第 44，45 話）を話した。<br>3）富沢地域包括支援センター高山所長さんから包括支援のお知らせがあった。<br>4）健康体操を実施した。指導は友の会の長澤（看護師）、福岡（作業療法士）両氏で行った。<br>＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた<br>“きしかわデンタルオフィス様”“とみざわ腎泌尿器科様“を全員に披露しました。 |









《みやぎ生協社会福祉活動助成事業認定団体》

# 令和７年度【７月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

| | |
|---|---|
| 主　　催 | ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝） |
| 共　　催 | 仙台南健康友の会　　協賛：富沢地区社協・富沢地域包括支援センター |
| 開催日時 | 令和７年①7月10日（木）及び ②7月24日（木）午後 2時～3時30分 |
| 会　　場 | ① ウエルシア薬局富沢西店 ②庄文亭（太白区富沢３丁目） |
| 参加人員 | 富沢地域住民、友の会 、富沢地域包括 ①②計 31名 |

**事業内容：**

事業内容

**＊①の会場でのテーマ：介護施設の利用を学ぶ 講師：介護支援専門員 阿部由美子さん 佐藤舞さん**

1）近隣の「ノテ福祉会」運営の特養・グループホーム等の実態(入所概況・費用等)を教えて貰った。

2）入所者の日常生活(運動・交流・食事・介護認定度合いでのサービス等)について意見交換等で深めた

**※②の会場でのテーマ：健康相談会　講師：仙台南健康友の会 事務局次長 福岡祥子さん他６名**

1）相談員として友の会から看護師・作業療法士等６名に来所頂き、「健康チェック表」で進め方を説明された。

2）上手な使い方を分かり易く話された。男性は現物を装着実演指導を受け理解された。

3）血圧・血管年齢チェック・握力・片足立ち測定・体脂肪・フレイルチェックと塩分・認知症チェックを実施した。

4）全体を通じ、高年齢の割に健康維持の方が大多数との評価であった。

**＊①②の会場での共通ワンポイントアドバイス**

1）健康管理士の桂嶋勇孝が「物忘れ予防の秘訣」(第46,47話)を話した。

2）猛暑続きでの健康維持を話した。水分補給、栄養摂取、過剰血糖など話し合いしながら留意点を学んだ。

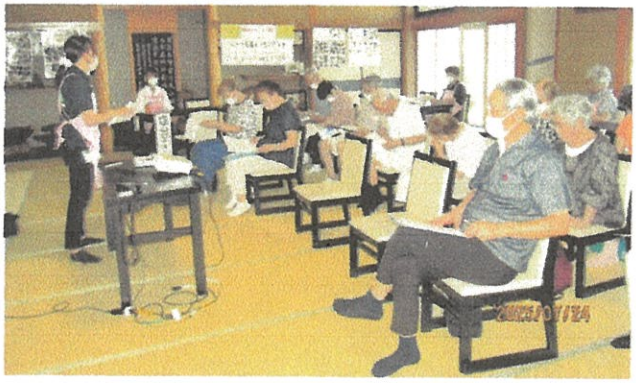
3）富沢地域包括支援センター高山所長から包括支援のお知らせがあった。

4）健康ボッチャ運動を実施し楽しんだ。高得点の人に鯖缶を進呈した。

＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”“とみざわ腎泌尿器科様“を全員に披露しました。









《みやぎ生協社会福祉活動助成事業認定団体》

# 令和７年度【8月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

| | |
|---|---|
| 主　　催 | ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝） |
| 共　　催 | 仙台南健康友の会　　協賛：富沢地区社協・富沢地域包括支援センター |
| 開催日時 | 令和７年①8月７日（木）及び ②8月21日（木）午後 2時～3時30分 |
| 会　　場 | ① ウエルシア薬局富沢西店 ②庄文亭（太白区富沢３丁目） |
| 参加人員 | 富沢地域住民、友の会 、富沢地域包括 ①②計26名 |

**事業内容：**

事業内容

**＊①の会場でのテーマ：講師：ノテ福祉会　介護支援専門員　日景ゆかさん、本田作業療法士さん**

1）日景さんから「認知症予防」の話、本田さんから「棒体操の実技」指導をうけた。

2）「ノテ福祉会」に入所者の状況や介護施設運用についての話しや意見交換を行った。

**※②の会場でのテーマ：　「糖尿病と口腔の関係」　講師：歯科衛生士・畠山玲子さん（長町病院）**

1）歯周病治療と糖尿病治療の相互アプローチ口腔は口腔の健康を守るだけではなく「全身の健康を守り、生活の質を向上させる」ための重要な方法であるとの説明を配布資料を基に話された。

2）糖尿病の三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）に加え歯周病も重要な疾病に位置づけであると話された。

3）歯の治療・歯磨きの仕方など多くの質問に丁寧に分かりやすく回答された。歯科の定期受診を推奨された。

**＊①②の会場での共通ワンポイントアドバイス**

1）友の会の平尾事務局長が酷暑続きでの健康維持について話をした。

2）健康管理士の桂嶋勇孝が「物忘れ予防の秘訣」（第48，49話）を話した。

3）富沢地域包括支援センター高山所長から包括支援のお知らせがあった。

4）健康ボッチャ運動を実施し楽しんだ。ゴールまでの距離の5m（従来は3m）に設営したら高得点者は激減した。

＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた**“きしかわデンタルオフィス様”“とみざわ腎泌尿器科様“**を全員に披露しました。









《みやぎ生協社会福祉活動助成事業認定団体》

# 令和７年度【9 月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

| | |
|---|---|
| 主　　催 | ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝） |
| 共　　催 | 仙台南健康友の会　　支援：富沢地区社協・富沢地域包括支援センター |
| 開催日時 | 令和７年①9 月 11 日（木）及び ②9 月 25 日（木）共に午後 2 時～3 時 30 分 |
| 会　　場 | ① ウエルシア薬局富沢西店 ②庄文亭（太白区富沢３丁目） |
| 参加人員 | 富沢地域住民、友の会 、富沢民生委員ほか①②計 31 名 |

事業内容：

＊①の会場でのテーマ：「介護予防の話し」講師 介護支援専門員　高山玲美さん、

1）フレイル予防の大切さを具体的に解説頂いた。健康➡プレフレイル➡フレイル➡要介護

2）フレイル予防へのチャレンジ➡①運動②食生活③社会とのつながり④お口と歯のケア…学習した

※②の会場でのテーマ：「正しく知ろう、認知症」　講師：認知症看護認定看護師　西川菜央さん

1）認知症の基本知識、認知症の症状と接し方、MCI って何だろう？認知症の予防を解説頂いた。

2）健康的な生活が認知症予防に繋がる➡具体的な事例を示された。皆さん頷きながら良く理解された。

＊①②の会場での共通ワンポイントアドバイスを行った。

1）友の会の平尾事務局長が軽運動指導と健康維持について話をした。

2）健康管理士の桂嶋勇孝が「物忘れ予防の秘訣」（第 50，51 話）を話した。

3）新型コロナが流行り出したので現状を説明し、発症予防を学んだ。

4）友の会未加入者に〝友の会だより〟を配った。効果あった。一人 新入会があった。

＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”“とみざわ腎泌尿器科様“を全員に披露しました。







