

# かめやま 見てある記



## のぼのサロン

広報サポーター 後藤 麻紀さん

能褒野町公民館で行われている「のぼのサロン」取材させていただきました。このサロンは約5年前から毎月開催されていて、一人暮らしの方や認知症の方など23名の参加者が登録されています。年齢は70代から90代まで様々です。もともとは一人暮らしの方を対象にモーニングや軽食をみんなと一緒に楽しもうという趣旨で開かれたそうです。

今回の取材時には、訪問看護師による認知症についての講義と理学療法士による講義・実技が行われていました。講師によると、足裏は体全体の土台になるため、マッサージ(足指ほぐし)を行うことは非常に有用とのこと。実技では、自宅でできる簡単なマッサージの方法を教えていただき、これならテレビを見ながら誰でも簡単に取組みめると感じました。



後日、サロン代表の京極さんにお話しを伺うと、マッサージを行った翌朝は膝や腰の状態が良くなったとおっしゃっていただきました。また、皆さんがこのサロンを楽しみにされていて、91歳の方もご自身で歩いて公民館まで来られると教えてくださいました。

高齢の方が増えている中、このような取り組みは皆さんの生きがいにつながると思います。地域の交流を促進する素晴らしい機会であると感じました。



# ハロキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報グループ (☎84-5021) へご連絡ください。



佐藤

歩

くん 平成29年3月生まれ



西

栞那

ちゃん 平成28年12月生まれ

もうすぐ一年生だね☆いつも笑顔をありがとう！

春から一年生になります☆