

●特集『憩いのサロン 亀吉』 ～元気高齢者の集いの場～

仲間との交流を通じて、健康で楽しく日々の生活を送るための居場所です



1. 自主企画・自主運営

憩いのサロン 亀吉は、運営側と利用者とは分かれ、一方的にサービスをする・または受けるといった場ではありません。利用者の方々とボランティアさんが一緒に運営しています。「こういうことをしたい」「このような雰囲気になりたい」様々な思いを自ら実現していく、そんな活気に満ちあふれています。例えば、なにか新しいことを習いたい！そんな声があれば、自分たちで講師を探し、交渉してお呼びして、教室の始まりです。そのような、利用者の方々の熱意がこのサロンを日々、動かしているのです。

2. おせっかいし合える仲間

ここに来れば、地域で生活するたくさんの仲間に出会えます。一人住まいの方が多く、仲間同士、お互い気にかけてあげています。あの人は最近、調子が悪そうだな…、ここ何日か姿を見せない。心配だ…こんな思いで連絡を取ってみたり、病院への受診を勧めたりすることもあり、それによって命が救われたケースも少なくありません。人によっては余計なおせっかいに感じるかもしれませんが、このような「こころ」の交流が、利用者の健康で元気な生活を支えている側面もあるのです。



3. 実は介護予防の場なのです

憩いのサロン 亀吉は、藤沢市の地域介護予防活動支援事業として、「高齢者通いの場」に位置づけられています。「介護予防」ときくと、体操・リハビリ・生活習慣や食事の改善…など、予防のために意識しておこなうものと考えられがちです。しかしそれでは人が集まりません。通っていて楽しい居場所づくりのために、自らが主体的に考え、そして行動すること、これが介護予防につながっているのです。皆でワイワイ楽しく活動をしなが、実は介護予防になっている。仲間と共に人生を楽しむこと、これが一番の予防なのではないでしょうか。

仲間と一緒にさまざまなことをしています



憩いのサロン 亀吉



手芸



パソコン教室

一軒家が丸ごと「憩いのサロン 亀吉」です。中では手芸・裁縫やパソコンのトレーニング、麻雀、囲碁・将棋などができるゆったりとしたスペースが設けられています



菜園



麻雀



囲碁・将棋

広い庭を贅沢に使って、菜園ボランティアが畑仕事をしています
茄子やトマトなどの夏野菜、大根や小松菜などの冬野菜といった、季節に合わせた旬の野菜を育てています

活動はサロン内にとどまりません

憩いのサロンからは、特製の百歳紅白飯を販売しました
この日のために、サロンのボランティアさんが
早起きしてところを込めて作りました

～ 10月に亀吉で開催された
秋祭りで出店しました～

ふじさわ団塊塾からは湘南そばクッキー、そば粉入り
チョコケーキを販売

立案から役割分担、買い出し、調理、包装、飾り付け、
出店準備、販売…

積極的に外に出て地域で活動することを通じて、
多世代間の交流も深めています
このようなイベントへの参加も
大きな楽しみのひとつです



華やかな出店ブース



そば粉のケーキ



おそろいのエプロンで“百歳紅白飯”を販売中



そばクッキー



活動の広がり・地域とのつながり

～憩いのサロンから始まった活動が、他の場所に広がったものもあります～

現在「福祉コミュニティカフェ 亀吉」で行われているウクレレ教室やカラオケサロン



ウクレレは発表会もあります

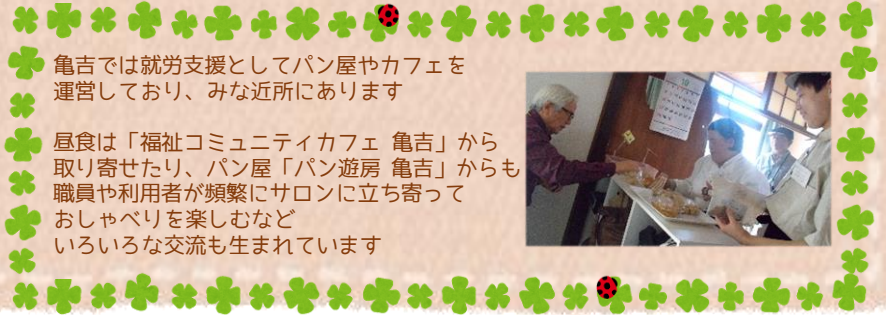


カラオケとおしゃべりを楽しみます

亀吉本店では毎週金曜日にヨガが行われています



いずれも毎回参加者が多く、大盛況です



亀吉では就労支援としてパン屋やカフェを運営しており、みな近所にあります

昼食は「福祉コミュニティカフェ 亀吉」から取り寄せたり、パン屋「パン遊房 亀吉」からも職員や利用者が頻繁にサロンに立ち寄っておしゃべりを楽しむなどいろいろな交流も生まれています



ふじさわ団塊塾

「ふじさわ団塊塾」は、憩いのサロンから立ち上がったNPO法人です
会社を定年退職後、家にいてもやることなく行くところもない、元気がなくなり落ち込んでいき、健康も損なわれていく…そんな現状に“このままではいけない！”と、仲間を集めて皆が元気に活躍していくための団体を設立したので

◆生きがい講座を開設

活動の芽を育てる場所を提供しています
事業アイデアは、尽きることがありません
元気の無い方を元気のある方が支え、若い力が助ける！
のサイクルを大切にしています



大学講師による電気講座

◆元気支援アドバイザー

元気な方には積極的に「元気支援アドバイザー」になっていただき、支援をします
「庭いじり元気支援アドバイザー」や「麻雀元気支援アドバイザー」などが活躍しています
PC相談、そば打ち、囲碁、麻雀、手芸、自分史作り、畑仕事など…さまざまな活動を通じて皆が笑顔ほころび、元気になります
教わるほうも元気になりますが、支援する方も自分の技術を発揮できる場があることで、共に生きがいを得て元気になるのです



ふじさわ団塊塾 手塚塾長

福祉で癒される日 vol.127『憩いのサロン 亀吉』 NPO法人シニアライフセラピー研究所 理事長 鈴木しげ

11年前にNPO法人となって最初の事業が憩いのサロン亀吉でした。以来、11年間続いている事業です。開設当初から同じですが、運営主体は利用者さんとボランティアさんです。職員は支援者の立場ではなくサポーターという感じの関わりでずっと来ました。ここに当法人の原点があります。そもそも人は支援されたいと思っているのでしょうか？介護現場での個人的な体験で言うと、介護士が介護をして「ありがとう」と利用者さんが言う時、「どういたしまして」と喜ぶのは介護士側です。利用者さんの内心では「申し訳ない」という気持ちが残ったりします。自分が元気であれば、何か役に立つことをしたいのに…と考えます。



結丸（ゆいまる・5歳）

運動会のかけっこでダントツの1番。足が速くて良いですねと言われるのですが、親の立場では、大変なこともあります。買物やお祭りに行くと、一瞬で姿を消すことがある結丸さん…。

逆説的に考えると「支援者の立場であれば、元気！」ということも言えます。そう考えると介護予防の基本は、人の役に立つことをすることだと言えます。もっと言えば、福祉人としての養成カリキュラム（福祉・心理教育）が高齢期の大事な介護予防なのです。

人にはモデリングという他人を観て学習する能力があります。亀吉には多くのボランティアさん、障害を持った方々、子ども達、気持ちよく利用される方々など、ごちゃ混ぜです。一見、良い雰囲気でもないのに、訪れる方々は福祉に関心がないと入りづらい場です。ある意味、福祉人だけが集まる仕掛けがある訳です。亀吉にいただけで自然に変容が起こるのですね。福祉人に囲まれた場で麻雀しているだけ、その行動を真似したくなってくるのですね。笑



心乃（この・1歳5か月）

好き嫌いなく何でも食べる心乃さん。食べ物を顔や頭に塗ってしまうことが今でもあります。カワイイと言われるのですが、親の立場では、やはり大変です。抱っこすると自分の服が…。

日	曜	イベント名(当事者会)	時間	主催	会場	問合せ
1	金	精神障害当事者サロン	10:00-12:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・会員無料・非会員500円
7	木	脳活倶楽部(認知症当事者)	13:00-16:00	鶴沼地区郷土づくり委員会	鶴沼公民館 文化活動室	当日参加OK・無料 ☎0466-33-2001
7	木	若年性認知症家族の交流会	13:00-16:00	鶴沼地区郷土づくり委員会	鶴沼公民館 第3談話室	当日参加OK・無料 ☎0466-33-2001
8	金	失語症当事者サロン	10:00-12:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・会員無料・非会員500円
15	金	詩の会	10:00-12:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・会員無料・非会員500円
25	月	高次脳機能障害当事者サロン	10:00-12:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・会員無料・非会員500円
毎週	木	認知行動療法勉強会(当事者)	14:00-15:30	亀吉さん	亀吉本店	事前予約・要件有・無料

日	曜	イベント名(大人・シニア向け)	時間	主催	会場	問合せ
2・9	土	フリーマーケット	9:30-14:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	寄付品・出店者も募集中
4・18	月	カラオケサロン	10:00-12:00	カラオケ倶楽部	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・無料
4・18	月	フラメンコ舞踊教室	14:30-15:30	亀吉さん	亀吉本店	当日参加OK・会員500円・非会員750円
5	火	「インフルエンザとノロウイルスのお話」	13:00-14:30	亀吉保健室	亀吉本店	当日参加OK・会員無料・非会員500円
6・20	水	ウクレレ教室	10:00-12:00	ウクレレ倶楽部	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・貸出ウクレレは予約制
11	月	ワインセミナー	16:00-18:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	会員と脳活倶楽部メンバー(認知症当事者)1000円・一般1500円 定員30名様
12・26	火	中国茶会	13:00-14:30	亀吉さん	亀吉本店	事前予約・500円
16	土	ハートフルフレンズナイトライブ	18:00-20:30	ハートフルクラブ湘南藤沢	福祉コミュニティカフェ亀吉	ライブ演奏入場1000円(ドリンク・フード付)
19	火	福祉倶楽部「福祉とファイナンシャルプラン」	17:30-19:30	福祉倶楽部@鶴沼	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・無料
21	木	不動産学入門	9:00-10:30	亀吉さん	亀吉本店	当日参加OK・無料
22	金	映画鑑賞会「ツレがうつになりまして」	10:00-12:00	亀吉さん	亀吉本店	当日参加OK・無料
23	土	もちつき大会	10:00-14:00	亀吉さん	亀吉本店	当日参加OK・一般500円・小学生300円・未就学児無料
25	月	うたごえサロン	14:00-15:30	おんぼらーず	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・無料
要確認	土	陶芸教室	10:00-11:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	事前予約・有料(作品による)
-	-	【お休み】終活	-	亀吉医療相談室	亀吉本店	当日参加OK・会員無料・非会員500円

日	曜	イベント名(子育て・親子向け)	時間	主催	会場	問合せ
1	金	ドキドキ英語	10:30-11:30	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
4	月	モンテッソーリ教育	10:30-11:30	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
5	火	ママヨガ(菊池先生)	10:30-11:45	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
5・19	火	ベビーマッサージ五感刺激	13:30-14:15	星の子ロッジ	福祉コミュニティカフェ亀吉	事前予約・500円
6	水	キラキラピラティス	11:00-12:00	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
6	水	親子deフィットネス(てくてく)	13:20-14:20	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
11	月	ベビーヨガ	10:30-11:45	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
12	火	【お休み】バステルアート(岡本先生)	10:30-11:30	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
13	金	赤ちゃんとお手てで会話	10:15-11:05	星の子ロッジ	福祉コミュニティカフェ亀吉	事前予約・500円
13	金	子育てサロン	11:00-14:00	亀吉さん	福祉コミュニティカフェ亀吉	当日参加OK・お子様連れ、赤ちゃん大歓迎
20	水	ドキドキ英語	9:50-10:50	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
20	水	やさしいそろばん	16:00-17:00	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
21	木	ママヨガ(永山先生)	10:30-11:45	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
21	木	やさしい書道	16:00-16:45	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
25	月	【お休み】ベビーヨガ	10:30-11:45	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
27	水	【お休み】ベビーマッサージ(アロマ)	10:30-11:30	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
27	木	【お休み】手形足形ぺったんこ	10:15-11:30	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・会員500円・非会員750円
28	木	【お休み】親子deフィットネス(はいはい)	10:00-11:00	星の子ロッジ	亀吉本店	事前予約・500円
-	-	【お休み】みんなでわいわいベビーマッサージ	10:30-11:00	星の子ロッジ	福祉コミュニティカフェ亀吉	事前予約・500円

日	曜	イベント名(傾聴関係)	時間	主催	会場	問合せ
2	土	情報交換会・勉強会	10:00-12:00	傾聴ボランティアやまと	大和市保健福祉センター	☎090-8590-1250(佐藤会長)
5	火	定例会	10:00-12:00	傾聴かなこみ鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会	☎0467-45-4658(田中会長)
11	月	定例会・勉強会	10:00-12:00	傾聴ボランティア茅ヶ崎	茅ヶ崎市社会福祉協議会	☎080-5188-1646(大久保会長)
12	火	定例会・勉強会	9:30-11:50	傾聴かなこみ21	かながわ県民センター	☎0467-46-4814(山田会長)
12	火	定例会・勉強会	13:00-16:00	傾聴ボランティアやまと	大和市保健福祉センター	☎090-8590-1250(佐藤会長)
13	水	交流会(忘年会)	11:30-14:00	ふじさわ傾聴連絡会	未定	☎0466-47-8990(事務局:月火水金土AMのみ)
13	水	定例会・勉強会	13:00-15:00	傾聴ボランティア湯河原	城堀会館	☎0465-63-8665(小久保会長)
14	木	認知行動療法勉強会(一般)	10:00-11:30	亀吉さん	亀吉本店	当日参加OK・無料
20	水	スキルアップ講座	9:00-12:30	傾聴かなこみ小田原	おだわら総合医療福祉会館	☎0465-23-2056(藤山会長)
20	水	定例会・勉強会	13:30-15:00	傾聴あしがら	大井町保健福祉センター	☎0465-83-4913(大沢会長)
21	木	かなこみ談話室	10:00-12:00	傾聴かなこみ21	かながわ県民センター	☎0467-46-4814(山田会長)

第11回 **もちつき大会** @亀吉

12月23日(祝・土)

10:00~14:00

(対象) どなたでも
(参加費) 一般500円・小学生300円・未就学児無料
※もち食べ放題・トン汁1杯
ドリンク・アルコール・軽食等は別途料金

(予約) 予約不要です! 直接会場にお越しください



【会場】
亀吉本店
藤沢市鶴沼海岸
7-20-21
電話: 0466-34-8550

【行き方】
電車 小田急線鶴沼海岸駅より徒歩12分
バス JR藤沢駅北口発3番のりば
「鶴沼海岸前」行き
→「鶴沼海岸前」終点より徒歩1分



求人(正職員)募集

当法人はボランティア団体からスタートしています
多くのボランティアさん、利用者さん、地域の方々と
ごちゃ混ぜな関係で働ける職員を募集しています

【募集職種】 デイサービス職員 車での送迎をお願いします
【募集対象】 50歳未満・有資格者
【給料】 仕事・生活・健康のバランスを共に考えて自身で設定
下限18万円～上限25万円(一般職) ※ただし給料は職員間で
下限25万円～上限50万円(管理職) 公開されます
【賞与】 成果配分賞与(利益を職員按分) ※利益がなければ支給なし
【応募から本採用までの流れ】

① 問合せ
② 見学
③ 相談面接
④ 数日体験(有給)

⑤ 採用面接
⑥ 試用期間(研修・約4カ月)
⑦ 本採用

好きなことを仕事に

地域住民として

まずはお問い合わせください

☎0466-34-8550 info@senior-therapy.org