

# 地域サポーターの紹介



内田 歌子さん  
勝瀬在住

- ふじみ野ふれあいサロン代表
- パワーアップ勝瀬代表

## 会員の皆さんの笑顔が私の生きる力

平成16年7月、ふじみ野交流センターで「ふじみ野ふれあいサロン」が発足しました。平成19年に前代表が降りられたのを機に、私が代表を受けることになりました。

当初、サロンに何の知識もなく途方に暮れるばかりでしたが、「やらねば」の気持ちと「だめかも」の気持ちの狭間で、リーダー研修、先輩協力員のアドバイス、ほかのサロンへの見学などを行いました。その経験はとても大切なものとなりました。現在、ふじみ野ふれあいサロンは協力員18人、会員40人あまりで、月に一度のサロンに50人前後の方が参加しています。会員の知

恵をお借りしながら、また協力員の得意分野を如何なく發揮していただきながら、楽しく活動しています。

私は、並行して勝瀬地区社協の生活部会でも活動しています。平成26年6月に「防災健康講座」を勝瀬集会所で開催したのを機に、ここを拠点としてパワーアップ体操クラブを立ち上げることになりました。15人のリーダー研修を経て、その後一般参加者も加わり30人で「パワーアップ勝瀬」として平成26年9月に発足しました。

サロンも体操クラブも介護予防には絶対不可欠のものと感じています。これからも笑顔の絶えない楽しいサロン、体操クラブで皆さんと末永くつながっていききたいと思います。



皆さんの笑顔が輝きます



ふじみ野ふれあいサロンのようす

## 高齢者の

# ”いきいき” ライフ Life

### 鶴瀬学級

鶴瀬学級は昭和51年に始まり、来期で40期を迎えます。現在、学級生は20人で、活動は月1〜2回のクラブ活動と年7回の全体会です。

クラブは月曜に6クラブ、木曜に7クラブ活動しています。どのクラブの先生も熱心に指導してくださいます。その成果を毎年2月の文化祭で舞台発表と作品展示を一般公開します。

今年度は全体会の中で幼稚園児との交流や新春コンサートも一般公開しました。また、昨年10月は妻沼・行田方面にバス3台で社会見学に行き、地元のガイド



社会見学の様子

さんから熱心な説明を伺うことができました。

鶴瀬学級の募集は年1回4月に行います。鶴瀬公民館区で60歳以上の方が対象です。ぜひ一緒に活動してみませんか。



文化祭運営委員会



社交ダンス



軽体操クラブ



ペン習字クラブ

問合せ／  
鶴瀬公民館 ☎049-251-1140