



【<https://site4care.jp/>】  
サイトフォーケアの記事は、  
左のQRコードから  
ご覧いただけます



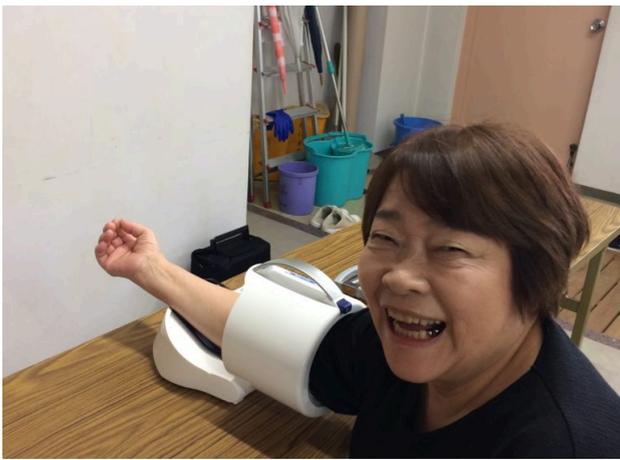
取材のご依頼、  
広報のご相談はこちら  
090-7684-2106  
pr@site4care.jp  
担当：

## 暮らしのヒントが見つかるとき

2025年7月23日

### 第13回 五感を使った活動が人気「サロンえがお」(港区神宮寺)

月に2回開かれている「サロンえがお」では、健康体操や食事、おしゃべりなどを通じて参加者が自然に集い、暮らしを豊かにするヒントを持ち帰っています。毎回の受付では血圧測定を行い、体調を確認したうえで「チューブ体操」や「気功体操」に取り組みます。取材当日は、気功の先生によるゆったりとした動きの体操のあと、持ち寄った軽食を囲んでのランチタイム。おしゃべりと笑い声が自然と広がる空間には、「居心地がよくて、つい足を運びたくなる」という声が集まっていました。



笑いすぎて血圧測定をやり直す参加者



情報交換が次に繋がるのかもしれない

### 健康チェックから始まる1日

「いらっしゃい、今日も元気そうね」。集会室の入り口では、毎回血圧測定を行いながら軽やかに挨拶が交わされます。ここは惟信南荘の一角にある集会所。毎月第1月曜と第3金曜に開かれる「サロンえがお」には、10人前後の参加者が集まり、健康維持や生活の知恵を学ぶプログラムを楽しんでいます。日常生活に役立つテーマが定期的に取り上げられ、防災やごみ出しのルールなど、行政や企業から講師を招いたプログラムも実施されています。知識の共有の場としても機能しています。

### ゆったり動かして、身体と向き合う

この日は、気功の先生による「気功体操」が行われました。椅子に座ったままでもできる、手をゆっくりと動かす体操は、空気を押すような不思議な感覚。音楽に合わせて「1、2、3、4…」と先生の声に合わせて動かすうちに、呼吸も整い、自然と背筋が伸びていきます。著者も体験してみたところ、難しい動きはないのに、不思議と身体の奥が意識できる感覚に。「気功は話しながらできるのがいい」と話す参加者もいて、心地よさが習慣へとつながっている様子がうかがえました。気功は今後の定番メニューとして定着しそうです。



気功体操の様子



座ってままでもできる気功体操

## 「食べる・話す」が生む笑顔

運動のあとは、手作りのカレーランチ。「このカレーに虜になって」と話す方は、誘われて初めて来た日から、毎回休まずに通っているのだとか。季節によっては梅干しや煮リンゴ、味噌など、持ち寄った手作り品の試食会になることもあります。食べながら感想を言い合うやりとりが楽しく、「自分の作ったものを人に食べてもらうって嬉しいね」と声があがっていました。食を通じて自然と会話生まれ「ここに来ると“いつもの顔”が見える。それだけで元気になる」という参加者の言葉が印象的でした。

高齢者を対象にしたマージャンやボーリングなどの情報交換もされ、リアルな行動の活性化にも一役買っています。コロナ禍を経て、夏祭りや地域イベントが縮小していく中、近隣の参加者だけでなく、バスに乗って他学区から訪れる方もいます。「楽しいから休みたくない」そんな一言が、この場の魅力を物語っていました。

## サロン概要

名称	サロンえがお
所在地	名古屋市港区惟信町5-37（惟信南荘集会所）
開催日時	第1月曜 10:00～11:30／第3金曜 10:00～15:00
利用者負担	100円／回（ランチは200円程度の実費）
運営	みなと医療生協（神宮寺支部）
申込・連絡先	052-651-0305（名古屋市港区社会福祉協議会）
参加方法	電話にてお問い合わせください