

2024 夏号

No.43

発行:令和6年
7月

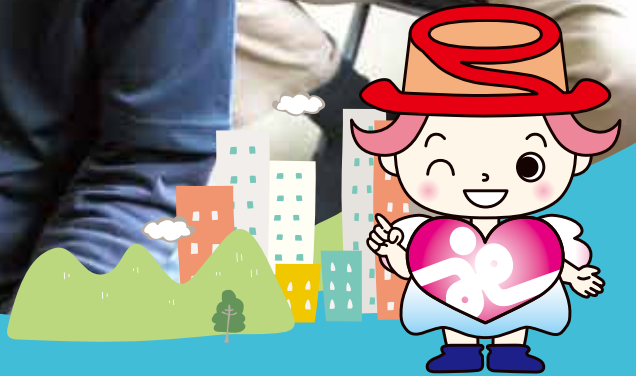


サロンだより

- 和** コミュニケーションづくり
- 輪** なかまづくり
- 環** しくみづくり

笑顔の

わ



わがまちサロン

- P2** GoGo サロン(阿賀地区)
- P3** ひだまりロックカフェ(郷原地区)
- P4** さくら会(豊浜地区)

P5 ひよこ塾プログラム

- P6 P7** 健康豆知識
「高齢者こそ筋トレをしよう！」

P8 脳トレ問題



社会福祉法人
呉市社会福祉協議会

〒737-8517 広島県呉市中央5丁目12番21号
 ☎ 0823-25-3505
 🌐 <https://www.kureshakyō.jp>
 ✉ info@kureshakyō.jp



\わがまち/ サロン



開催場所／郷一区自治会館
 開催日時／第1水曜日
 10時～11時
 代表者／小島 英美

うちの自慢は『みんなが意見を言って、一丸となって楽しむ』



ゲームは本気で勝負

① 活動の動機

令和2年にサロンを立ち上げた直後、コロナ禍で一旦活動を休止。その後、花畑の手入れをすることから徐々に活動を再開しました。

② 楽しかった内容

体操やダンス、歌など、短い時間で目いっぱい遊びます。中でも、ボール運びや輪投げなど、チーム対抗のゲームは、本気で勝負して、勝ち負けに一喜一憂します。結果に関わらずみんな大笑いします。

③ 自慢

何をするか決めていても、参加者から他にやりたいことやゲームのルール変更の提案があるなど、どんどん意見が出ます。楽しい時間を過ごすために、遠慮なく意見が言えて、それを否定することなく聞き入れるという良い関係ができています。

④ 課題

目が見えにくい人や耳が聞こえにくい人にも参加してほしいと思っています。ですが、いつものやり方で、その人たちが楽しめるのかどうか不安があり、なかなか誘うことができていません。

⑤ ひと言

ネットやテレビなどで楽しめそうな情報を探します。ユーチューブで見つけたダンス動画をテレビで映して、みんなノリノリで踊ったりします。続けていると、だんだんカッコよく踊れるようになりますよ。



大笑いしたり、大喜びしたり、楽しい時間を過ごす



わがまち/ サロン



開催場所／郷原町集落センター
 開催日時／第1～3木曜日
 9時30分～11時30分
 代表者／谷良彦
 小田本努

うちの自慢は『芸達者がいっぱい』



みんなで5月の童謡を合唱♪

① 活動の動機

「地域でひとりぼっちにならないよう、みんなが集まって楽しめる場をつくりたい」との思いから、平成28年に立ち上げました。

② 楽しかった内容

季節の行事です。七夕には笹にお願いごとを書いた短冊を飾りつけて、素麺を食べたり、クリスマスには貼り絵でツリーを作って、ケーキを食べながらビンゴゲームをしたりしています。楽しい内容が満載です。

③ 自慢

芸達者がたくさんいることです。体操や歌、折り紙など、参加者自身が「先生」となって教えてくれます。この前は、フェルトを使ってバッグ作りをしました。針も糸も使わずに切っただけで簡単にできるので、誰でも気軽に挑戦できます。

④ 課題

男性の参加者が少ないことです。食事を提供する時は少し増えることもありますが、ほとんど固定化してしまっています。回覧板だけでなく、直接声かけをして、一人でも多く参加してもらえるようにしていきます。

⑤ ひびき

2か月に1回は運営会議を開催しています。活動内容を決めたり、困りごとを話し合ったりするなど、定期的に話し合いの場を設けることで、円滑なサロンの運営につながっています。



おしゃべりが止まりません



愛用中の手作りバッグ

会場に着くと、賑やかな話し声が外にまで聞こえていました。「みんな仲がいいけんね～」「ここへ来たら楽しいんよ」と満面の笑みでお話している姿がとっても印象的でした。





\わがまち/ サロン



開催場所／豊浜まちづくり
センター豊島分館
開催日時／第1木曜日
9時～14時
代表者／西井静枝

うちの自慢は『みんなで協力』



作った料理を盛り付け！

① 活動の動機

コロナの影響もあり、一度解散しそうになりましたが、「一人で家におっても精がないし、やめるのはもったいない」という気持ちから継続することになりました。

② 楽しかった内容

ワイワイおしゃべりしながら「ごちそうを作って食べることです。普段は、簡単な料理になりがちですが、みんなで食べるとなると、腕を振るって調理します。サロンの日が待ち遠しくて開始時間よりも早く着いてしまいます。

③ 自慢

仲良く協力し合っていることです。献立を考えて、材料の買い出しや調理までみんなで役割分担しています。面倒な買い出しも「病院の帰り」でも行ってくるわ〜」と気軽に引き受けてくれるため、とても助かっています。

④ 課題

サロンの平均年齢が80代のため、料理の準備や運ぶ動作に体がついていかなくなってきています。できないことは互いに助け合いながら、活動を継続していきたいです。

⑤ ひと言

みんないい人ばかりで、すぐに仲良くなることのできるサロンです。年齢制限は設けていないので、若い人もどんどんお待ちしています。



みんな揃って「いただきます！」



食後に次回の献立を決めています！



調理をしている中でも、片付けをしたり、転ばないように濡れた床をこまめに拭いたりするなど、みなさんテキパキ行動して、見事な協力体制でした。これからも無理をせず活動を継続してくださいね。



「ふれあい・いきいきサロン」など地域福祉に関わっている方、これから関わろうとしている方が対象です。(公開講座ではありません) サロン運営に困ったときに、役立つ内容が盛りだくさんですよ！



	タイトル	日時・場所	内容
1	手話歌 手話通訳者 中川 久子さん	7月26日(金) 午前：すこやか	馴染みのある歌を用いて手話を学びます。
		8月5日(月) 午後：広	
2	楽しく歌って口腔機能アップ 健康長寿をめざそう 橋本 良香さん	7月30日(火) 午前：すこやか	懐かしい歌をたくさん歌うことで、口腔機能と認知機能をアップ！
		午後：広	
3	自分の身体をコントロールする ～バランスカ～ 呉整形外科クリニック リハビリスタッフ	9月3日(火) 午前：すこやか	転倒予防に大切な「バランス力」を身に付けるための運動を実践します。
		10月7日(月) 午後：広	
4	みんなが力を合わせて楽しめるゲームいろいろ 広島レクリエーション協会 奥田 祐子さん	9月18日(水) 午前：すこやか	みんなで笑って、動いて、楽しめるゲームを体験。サロンで活用するのにもってこい。
		午後：広	
5	椅子に座ってかんたんヨガ 健康運動指導士 大迫 すみえさん	10月2日(水) 午後：広	ゆったりと呼吸しながら簡単なヨガのポーズをとります。自律神経を整える効果も！
		11月5日(火) 午前：すこやか	
6	いきいきとしたサロン運営のためのヒント 広島文化学園大学 講師 藤原 芳美さん	10月18日(金) 午前：すこやか	"いきいきとしたサロン運営"をテーマに、講義とグループワークを通して学びます。
		午後：広	
7	健康に直結するお口の話 広島県歯科衛生士会 富山 英美さん	11月20日(水) 午前：すこやか	口腔の病気が及ぼす全身の病気との関連や、その予防方法について学びます。
		令和7年 2月27日(木) 午後：広	
8	笑顔広げる傾聴講座 クリエイトコミュニケーション 大下 貴子さん	12月2日(月) 午前：すこやか	相手の話をじっくりと聴く力を、演習をとおして学びます。日々の暮らしやサロン活動に役立つ内容です。
		午後：広	
9	クリスマスリース 水道修理ネクスト 水野 理恵さん	12月17日(火) 午前：すこやか	自由に飾り付けてクリスマスリースを作ります。会場に飾って季節感を添えてみてはいかがでしょうか。
		午後：広	
10	健幸とストレス緩和のための睡眠法 ～生活リズム健康法～ 広島国際大学 睡眠改善インストラクター 山岡 香織さん	令和7年 1月16日(木) 午前：すこやか	睡眠障害は、さまざまな病気を引き起こす原因になります。良い睡眠をとるための方法を学びます。
		午後：広	
11	サロンで活用できるレクリエーション 広島レクリエーション協会 恵谷 裕三さん	令和7年 1月24日(金) 午前：すこやか	みんなが「できた」と達成感を感じられるような、レクリエーションの選び方と進め方を学びます。
		午後：広	

開催時間 午前の部 9:50～12:00 / 午後の部 13:30～15:40
 参加費 無料(「クリスマスリース」は材料費の負担あり)
 申込先 呉市社会福祉協議会 TEL 25-3505 / FAX 25-7453

※ 申込用紙に記入の上、各講座の7日前までに提出してください。
 ファックスでのお申し込みもできます。
 そのほかご不明な点がございましたら、呉市社協にお問合せください。

・すこやか：すこやかセンターくれ
 1階 多目的ホール
 (和庄1丁目2-13)
 ・広：広まちづくりセンター
 7階 702(中会議室)
 (広古新開2丁目1-13)

高齢者こそ筋トレをしよう!



筋肉量は20代をピークに徐々に減少していき、70歳までに約30%減少すると言われています。筋肉量の減少は、立ち座りや移動に支障をきたしたり、転倒・骨折を招いたり、日常生活に悪影響を及ぼしてしまいます。これを防ぐためには筋トレが効果的です。また有酸素運動も、筋肉量はわずかしか増えませんが、筋肉が付きやすい身体づくりには効果があります。よって効率よく筋肉をつけるためには、有酸素運動と筋トレの両方を行うことが必要になります。

◎ 椅子を使ってできる簡単筋トレ 10回3セット 週3日が目安

筋トレをすると起こる良い効果

1. 転倒予防
2. 肩こり, 腰痛, 関節痛予防・改善
3. 生活習慣病予防
4. 骨粗鬆症予防
5. 精神的な健康維持

スクワット



腰が反らないように気を付けて立ち座りをする

座るときはお尻を後ろに引いて、椅子に深く座る

もも上げ(足の付け根(腸腰筋))



膝をゆっくり真上に持ち上げて, 下ろす

足上げ(前もも)



体が後ろに倒れないように気を付けながらゆっくり膝を曲げ伸ばしする

カーフレイズ(ふくらはぎ)



足の甲が正面に向くように
かかとを上げ下ろしする

ロウイング(背中)



肩が上がらないように
肘を斜め後ろに引く

◎ 筋力アップのためには食事にも気を付けましょう

正しく栄養を摂取してトレーニングの効率を高めましょう。

筋力アップを助ける栄養素の役割

たんぱく質



身体を
つくる

糖質



身体を動かす
エネルギー源

不足すると

筋力の低下
疲れが取れない

エネルギー不足になるため
筋肉を分解して補う

筋トレ中も
しっかり
水分補給を
しましょう



◎ 栄養素の中でも意識してたんぱく質を摂取しましょう

高齢者の場合、たんぱく質を男性は約 60g, 女性は約 50g を 1 日に摂ることが推奨されています。

食品に含まれるたんぱく質の量

○ 肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品などからバランスよく食べましょう！

 鶏むね肉(100g) 23.3g	 紅鮭(100g) 22.5g	 卵 1 個(70g) 8.5g	 納豆 1 パック(45g) 7.4g	 牛乳(200ml) 6.6g
 豚ヒレ肉(100g) 22.2g	 ちくわ 1 本(42g) 5.5g	 焼きのり(5 枚) 6.2g	 絹豆腐半丁(150g) 10.6g	 ヨーグルト(120g) 4.3g

筋トレをして
いつまでも元気に
過ごしましょう！



※ 基礎疾患のある方はお医者さんに相談して行ってください。

遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ

1つずつ
よく見て
みるのじゃ



入れ替え文字

文字を入れ替えて隠れている偉人を探しましょう

例 しけん えんぎ うす	答え 上杉謙信 (うえすぎけんしん)
① かさ くつ ほし いか	答え
② おけ いす ない	答え
③ うそ なつ せき め	答え
④ ふゆ ちく わざ き	答え
⑤ しげん ただ けん	答え
⑥ き さら むし ぶき	答え
⑦ いう とざん さどう	答え
⑧ けいたい きた がす	答え
⑨ こうさ うま ほじょ	答え
⑩ くみ とら いも わ	答え

一筆文字繋ぎ

文字を一筆で繋いで言葉を完成させてください

例

か い よ い す く う よ じ	一 わ く ど す ろ ぱ す る	ね っ つ い た あ て い き	ん て や ご く し ほ こ う	ん ぜ う く り よ も ち い
答え か い す い よ く じ ょ う	答え	答え	答え	答え



い ち ち < じ ょ う せん	ほ こ う し ゃ て ん じ ょ	か こ っ て い て い き あ つ	く さ わ - と は す る
答え	答え	答え	答え
い ち ち よ り ん ぜ	ほ こ う し ん て や	て い き い た あ ね っ つ	ほ す る ど す ろ く り よ も ち い

一筆
文字
繋ぎ

- 入れ替え ① 答え 高橋北斎 ② 答え 井伊直弼 ③ 答え 夏目漱石 ④ 答え 福沢諭吉 ⑤ 答え 武田信玄
文字繋ぎ ⑥ 答え 紫式部 ⑦ 答え 高藤道三 ⑧ 答え 板垣退助 ⑨ 答え 北条政子 ⑩ 答え 岩倉具視