

2025冬号

No.44

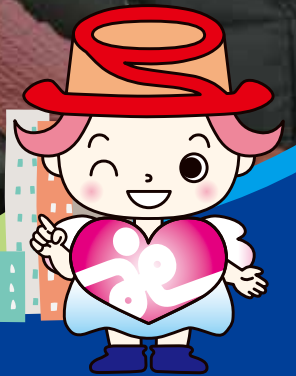
発行:令和7年
1月

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 古江むつみ会サロン(第3地区)
- P3 東小坪仲良し会(広16地区)
- P4 みつばちの会(昭和地区)

P5 ひよこ塾 報告

- P6 健康豆知識「こむら返りを予防しよう!」
- P7 楽しいサロン活動を行うためのヒント
- P8 ここが変わった! ふれあい・いきいきサロン



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.kureshakyo.jp>
✉ info@kureshakyo.jp

\わがまち/ サロン

うちの自慢は『全員が参加して楽しめるサロン』



「♪カエルのうたが〜」 「♪カエルのうたが〜」 輪唱もバッチリ

開催場所／和庄集会所
開催日時／第2・4水曜日
14時30分〜15時30分
代表者／徳楽悦子

① 活動の動機

コロナなどの影響から、老人会で集まる機会が少なくなり、交流の場の必要性を感じていました。ちょうど、集まって介護予防のための運動をすることになったので、「せっかくなら、その後に楽しいことをやりたいね」という意見が出て、サロン活動を始めました。

② 楽しかった内容

早口言葉や歌の輪唱、ハンドベルの合奏など、みんなでできることを楽しんでいます。息がぴったり合った時の達成感は、何度味わってもいいものです。また、歌の歌詞に込められた本当の意味や、流行った時代の思い出話などにまで話が膨らみ、おしゃべりも盛り上がります。

③ 自慢

遊びにも真剣に取り組む人が多くいて、より上手くできるように提案をしてくれます。もちろん、できないできない関係なく、みんなが楽しむことが大事なので、難しい人にはサポートして、全員が参加できるようにしています。

④ 課題

もっと声掛けをして、参加者を増やしたいところですが、会場が狭いので、これ以上増やせないのが課題です。

⑤ ひと言

プログラムの間に茶話会をしています。おしゃべりが弾んで楽しいだけではなく、クレジットカード詐欺にあった体験談など防犯の話が出ることもあり、情報交換の場にもなっています。



ちょっと難しい早口言葉に挑戦できないことで笑いが生まれる



自分の受け持っている音の出番は聞き逃さないぞと意気込む



わがまち/ サロン

開催場所／東小坪自治会館
 開催日時／第3水曜日
 13時30分～15時
 代表者／木村陽子

うちの自慢は『一致団結』



二部合唱に挑戦！

① 活動の動機

誰でも気軽に集える場所を作りたい
 と思ひ活動を始めました。休止してい
 た時期もありましたが、周りから「も
 う一度やって欲しい！」という声があ
 ったので再開しました。

② 楽しかった内容

手品の達人が披露してくれる技は、毎
 回驚きの連続です。ボールが紙コップ
 をすり抜けたり、紙がお札に変わった
 りするなどバリエーション豊かです。
 どれも一瞬で終わってしまつたため、目
 を皿のようにして見ていますが、どん
 なトリックが見破れません。

③ 自慢

全員でサロンを盛り上げていること
 です。世話人“参加者”の垣根を越えて
 一致団結しているので、困ったことが
 あれば、みんなで話し合い、解決策を見
 つけます。「こうしたらええんじゃない
 ？」と次々とアイデアが出ます。

④ 課題

男性が少ないことです。誰もが楽しめ
 るように内容は工夫していますが、な
 かなか増えません。そのため、ゲー
 ムやものづくりなどのメニューを増や
 すことも検討しています。

⑤ ひと言

初めて参加する人でもすぐに打ち解
 けることができるサロンなので、気軽
 に足を運んでください。



参加者が先生になって防災スリッパづくり！



手品に歓声が上がりました！

限られた時間の中で、体操や歌、防災スリッパづくり、手品など盛りだ
 くさんの内容でした。スムーズに運営ができていのも、みんなの協力が
 あってこそですね！





\わがまち/ サロン



開催場所／東明ハイツ自治会館
開催日時／第4火または水曜日
10時～12時
代表者／寺沢直美

うちの自慢は『ネタの宝庫』



まずは「広島県民体操」からスタート

① 活動の動機

呉市全体の高齢化問題が深刻となり、サロンの必要性を感じていました。高齢者の居場所づくりができたらとの思いから、自治会や民生委員を中心に平成15年に立ち上げました。

② 楽しかった内容

ボールを使った的当てゲームは何度やっても盛り上がりがあります。不要なシートを再利用した手作りの的に、高得点をめがけて大小さまざまなボールを投げます。例えば、ゴルフボールは転がりやすいので慎重に。投げる時の力加減や位置を調整するのが勝利の秘訣です。

③ 自慢

ネタの宝庫です。広告をちぎってジグソーパズルにして遊んだり、雨が降った日は室内でおしゃべりしながら歩いて運動したり、余ったおやつもジャンケンをして分けます。楽しい時間を過ごしたい“と同じ思いを持った仲間ばかりなので、ひらめきも多いです。

④ 課題

もう少し人数が増えてくれたらと思います。スペースに限りがあるため、大人数は難しいですが、一人でも多くの人に参加してもらいたいです。

⑤ ひと言

みんな仲が良く、帰るときには笑顔になれるサロンです。男性も大歓迎なので、ぜひ見学に来てください。



干支づくり♪「しっかりおさえとってね」



ジャンケンするよ～！



取材日は干支づくりでした。「私は年じゃけんできんわ～」という人に、「来るだけでいいんよ」と優しく声かけしながら手伝っている様子が微笑ましく、サロンがさまざまな人の居場所になっていると感じました。



体操や音楽療法、レクリエーションなど、サロンですぐに活用できるプログラムを実施しました。講義中の様子とコメントを紹介します。



手話歌

講師：中川 久子さん

「ぼけない小唄」を手話歌で行いました。音楽に合わせて手を動かす楽しさを体験しました。

手話の手数が多く難しかったのですが、サロンで活用してみたいと思います。



楽しく歌って口腔機能アップ 健康長寿をめざそう

講師：橋本 良香さん

パタカラ体操や歌を歌ったり、ダンスをしたり音楽に合わせて楽しく学びました。

先生のパワーが素晴らしく、いつの間にか引き込まれ楽しく学ぶことができました。



自分の身体をコントロールする ～バランスカ～

講師：呉整形外科クリニックリハビリスタッフ

ペアを組んで姿勢のチェックや、バランスに必要な下肢や体幹部の体操を体験しました。

転倒予防のための運動をたくさん教えてもらい、大変勉強になりました。



みんなが力を合わせて楽しめるゲームいろいろ

講師：奥田 祐子さん

身近にある道具でできるレクリエーションやサロンの進め方など楽しく学びました。

ルールを一度にすべて説明するのではなく、「一つの指示で一つの目標を伝える」これは目からウロコでした。



椅子に座ってかんたんヨガ

講師：大迫 すみえさん

椅子に座って深い呼吸を続けながら体を伸ばしたりねじったり、ヨガの動きを体験しました。

いろいろなヨガを学ぶことができました。中でも、足指ほぐしは簡単にできるので、ぜひサロンに取り入れたいと思います。



いきいきとしたサロン運営のためのヒント

講師：藤原 芳美さん

サロンの現状や課題について話し合いました。世話人同士、交流を図る良い機会となりました。

他のサロンの方との情報交換を通して、自分たちがサロンでやってきたことが間違いではないことが分かってよかったです。



こむら返りを予防しよう!



就寝中や明け方に、急な“こむら返り(主にふくらはぎに起こる筋肉のけいれん)”の痛みで目が覚めたという経験はありませんか。その主な原因を知って、日常生活でできる予防法を習慣にしてみましょう。

主な原因

1. 筋肉の疲労や運動不足

長時間の運動による筋肉の疲労や運動不足が、こむら返りを引き起こしてしまいます。特に高齢者は、運動不足が原因でふくらはぎの筋肉が硬くなってしまい、少し足を伸ばしただけで起こることがあります。

2. ミネラルの不足

カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルは筋肉の働きに欠かせません。カリウムとカルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達をサポートし、マグネシウムは筋肉を弛緩する役割を担っています。そのため、ミネラルが不足すると、こむら返りが起こりやすくなります。

予防法

1. 適度な運動

適度な運動は、筋力を保つだけでなく血行促進にもつながります。特にストレッチは、こむら返りを予防する効果があります。



アキレス腱伸ばし

つま先は正面にむけて、かかとが浮かないように気をつける。



カーフレイズ (かかと上げ下げ運動)

かかとを下ろす時は、ゆっくりと下ろす。

2. バランスの取れた食事

バランスの取れた食事を心がけましょう。特にマグネシウムが豊富な食材を意識して摂取するとよいでしょう。

豆 類	種実類	野菜類	海藻類	魚介類
<p>油揚げ 納豆</p>	<p>アーモンド 落花生</p>	<p>ほうれん草 ごぼう</p>	<p>わかめ ひじき</p>	<p>干しエビ しらす干し</p>

こむら返りは、冬場の方が起こりやすいと言われています。暖房器具の使用による脱水状態や寒さによる冷えは、悪化させる要因となります。特に就寝中は水分補給をしないため脱水状態に陥りやすく、加えて、深夜や明け方の冷え込みによって血行が悪くなるので、ミネラルが身体の末端まで行き渡らなくなってしまいます。そのため、こまめな水分補給や体を冷やさないように気を付けましょう。

また、こむら返りの原因はさまざまです。予防をしてみても効果が感じられない、けいれんが頻繁に起こるときは、何か別の病気が潜んでいるかもしれませんので、一度、病院を受診してみましょう。

楽しいサロン活動を行うためのヒント

呉市社協では地域のサロン活動を応援するため、世話人を対象とした研修会「ひよこ塾」の他にもさまざまな事業を行っていますので、活動の参考にしてください。

1. サロン達人バンク

レクリエーションや手工芸・音楽等サロン活動に関連する知識や技術を生かして、地域のサロンを支援していただける達人(ボランティア団体・個人)がサロンに出向いてその“^{わざ}技”を披露します。活動内容は、「サロン達人バンク事業登録者名簿」に記載されています。

希望されるサロンは、直接、登録者へ連絡のうえ依頼してください。



呉フォーク村



導眠整体らくしん館



登録者募集中!!
みなさんからの
情報お待ちして
います!!



活動内容はこちらから /



2. 遊び道具の貸出

サロン活動に活用できる遊び道具(レクリエーション用具)を無料貸出しています。貸出を希望されるサロンは、予約(先着順に受付)が必要となりますので、事前に呉市社協までご連絡ください。



貸出人気ランキング (令和5年度調べ)

No.1 輪投げ

No.2 ハンドベル

No.3 ジャンボ唱歌かるた



ジャンボ唱歌かるた

読み札の代わりに曲のメロディーを聴き、その曲の情景にあった絵柄の札を取ります。お手玉を投げて札を取る等、取り方を工夫しながら楽しめます。

3. 出前講座

社協職員が学校や自治会、各種団体等の集まりの場に出向き、福祉や社協に関する地域のみなさまの疑問や知りたいことにお答えします。講座の実施を希望されるサロンは、希望日の1か月前までに申込書を提出してください。

講座内容はこちらから /



4. レクリエーション等指導員(社協職員)の派遣

ご依頼に応じて、みんなで楽しみながらできる運動や手話歌・脳トレ等を指導します。指導員の派遣を希望されるサロンは、事前連絡のうえ希望日の1か月前までに指導員派遣依頼書を提出してください。

※ 指導員の派遣は各サロン年1回まで(ご希望の日程に添えない場合がございます)



【問い合わせ先】 呉市社協 地域福祉課 ☎ 25-3505

