

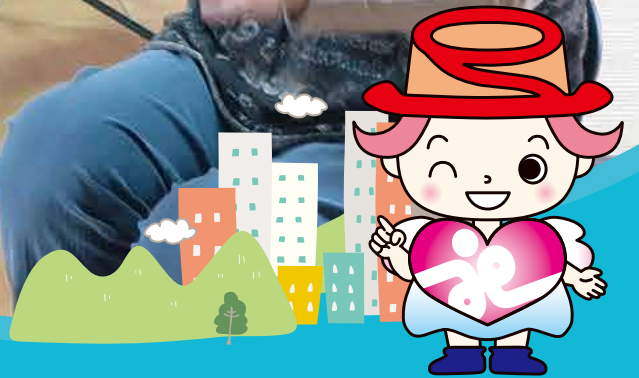
2025 夏号
No.45

発行:令和7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



📖 わがまちサロン

- P2** 広町田コスモスサロン(広 14 地区)
- P3** ふれあい小須磨(仁方地区)
- P4** いきいき元気サロン(豊地区)

P5 ひよこ塾プログラム

P6 P7 **QOL** (Quality Of Life=生活の質)
を高めよう

P8 ゲームで楽しく頭と身体を動かそう



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



開催場所／町田自治会館
開催日時／第4月曜日
13時30分～15時
代表者／小出しのぶ

うちの自慢は『みんなで支えて孤立防止』



「懐かしいねえ」笑顔で茶摘みの歌遊び

① 活動の動機

月に一度でも住民同士が顔を合わせ
る場をつくりたいとの思いから、10
年以上前から活動が続けています。

② 楽しかった内容

今年の春に「いちご大福づくり」をし
たことです。みんなで手分けして、生
地も一から作りました。生地であんこ
といちごを包みながらきれいな楕円
形に整えるのが難しく、完成した大福
はどれも個性豊かな形になりました
が、味はとてもおいしかったです。

③ 自慢

気にかける関係が築けていること
です。あまりサロンに来ない人にも
声かけをして参加を促しています。
また初めて参加した人も、温かい雰
囲気や声かけのおかげで、すぐに打
ち解けます。「楽しくてサロンを休め
ない」という人もいます。

④ 課題

自宅から会場が離れているため、サ
ロンに来ることが難しくなっている
人がいる上に、男性の参加がなく
なっています。そのため、もっと多く
の人に来てもらえるよう、みんなで
知恵を出し合っているとこです。

⑤ ひと言

干支作りや運動会など、季節に応じ
てさまざまなイベントをしています。
ぜひ参加してみてください。



脳トレはみんなで協力して間違い探し



「2番は知らなかったねえ」と背くらべを歌唱



「ああじゃろ、こうじゃろ。」と言い合いながら、楽しそうに脳トレを
している姿を見て、ついこちらにも笑顔になってしまいました。みなさん
の仲の良さが伝わってきました。

わがまち/ サロン

開催場所／三篠会
開催日時／第2土曜日
障害者支援施設仁方
10時～11時30分
代表者／白井為典

うちの自慢は『みんなが役割を持っていること』



ユーチューブの体操を観ながら元気いっぱい身体を動かす

① 活動の動機

地域の困りごとについて住民同士で話し合ったところ、「買い物が不便」「歩いて行けるところにおしゃべりできる場がほしい」など、さまざまな意見が挙がりました。そうした声に応える取り組みの一つとして、サロンを立ち上げるようになりました。

② 楽しかった内容

ユーチューブで、体操やゲームを探して実践しています。例えば、机の端に紙コップを置いて、反対の端からピンポン玉を投げ、ワンバウンドさせて紙コップに入れるゲームです。集中して投げた玉が入った時は、大喜びします。体操もいろいろなものを取り入れているので、飽きずに楽しくできています。

③ 自慢

普段の生活が、畑仕事をしたり、趣味でボーリングをしたりして身体をよく動かしているのと、とても元気なことです。少々キツイ体操でもへっちゃらです。

④ 課題

現在の会場から遠い人は、「集落の中央辺りに位置する自治会館だったら参加するのに」と言われます。試しに2回、会場を変更してみる予定ですが、

今後、どうするか決めかねているところです。

⑤ ひと言

サロンで何をやっていいか迷ったときは、ユーチューブを観ると参考になるものがありますよ。



何事も全力で



「間違い探し」は力を合わせて



運動の後の茶話会で笑顔がほころぶ

ユーチューブを活用して、活発に新しいことを取り入れていますね。やったことがないことにチャレンジするのは、ワクワク感があって、気分が若返りそうです。





\わがまち/ サロン



開催場所／安芸灘交流館
開催日時／毎週月曜日
13時30分～14時30分
代表者／金子久美子

うちの自慢は『元気になる笑顔の場』



真剣に脳トレ。時には笑顔も

① 活動の動機

かつては、地区内に5カ所あったサロンの一つが、世話人の高齢化に伴い継続が難しくなりました。そこで、「近くで集まれたら…」というみんなの思いに応え、5年前に身体を動かすことを中心としたサロンを立ち上げました。

② 楽しかった内容

端午の節句や七夕など、季節の飾り作りを楽しんでいます。鯉のぼりなども、百円ショップのキットを使うと簡単に作れるのでお勧めです。ワイワイおしゃべりしながら作った作品を自宅に飾って眺めるたびに、子どもの頃を思い出し、心が和みます。

③ 自慢

足腰が強く、元気な人が多いことです。「一週間の始まりは、歩いてサロンに行く」という習慣がすっかり定着し、ほとんどの人が毎回欠かさず参加しています。「月曜日が待ち遠しいー」そんな声も聞かれるほどです。

④ 課題

男性にも参加してもらいたいところですが、なかなか集まりません。気軽に立ち寄ってもらえると嬉しいですね。

⑤ ひと言

初めて参加する人でも自然と会話がはずみ、ゆったりとした居心地の良いサロンです。一人でも多くの人に心も体も元気になってももらえるよう工夫を凝らし、みんなで楽しい時間を過ごしていきたいです。



イラストどおりに指を動かそう！



息もピッタリ！



笑顔でおしゃべりしている姿を見て、サロンに参加することが「元気の源」になっていると感じました。これからも、サロンがみなさんにとって楽しく元気に過ごせる場であって欲しいと思います。

ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

ひよこ塾

「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を対象にしています



クラフトテープで作るマーガレット



しめ縄リース

	タイトル	講師	日時・場所	
1	手話歌「切手のないおくりもの」	手話通訳者 中川 久子さん	7月31日(木)	午前：すこやか 午後：広
2	食品衛生について	呉市保健所 生活衛生課	8月4日(月)	午前：すこやか 午後：広
3	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	9月2日(火) 9月10日(水)	午前：すこやか 午後：広
4	サロンで活用できる 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17日(水)	午前：すこやか 午後：広
5	クラフトテープで作る マーガレット	伊牟田 浩美さん	9月24日(水) 9月29日(月)	午後：広 午前：すこやか
6	今さら聞けない 健康のための運動のコツ ～呉市の健康寿命延伸のために～	呉整形外科クリニック 理学療法士 中原 史貴さん	10月6日(月)	午前：すこやか 午後：広
7	高血圧に負けない！ 食べる力で血圧コントロール	オール薬局 管理栄養士	12月4日(木) 12月5日(金)	午前：すこやか 午後：広
8	しめ縄リース	水道修理ネクスト 水野 理恵さん	12月15日(月)	午前：すこやか 午後：広
9	がんと人生会議について	呉共済病院 診療部長 杉本 龍士郎さん 緩和ケア認定看護師 鎌田 千秋さん	R8 1月16日(金)	午前：すこやか 午後：広
10	サロンをもっと楽しくする 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	R8 1月23日(金)	午前：すこやか 午後：広
11	今日から使える！ 身体をいたわる漢方養生講座	広島国際大学 漢方養生指導士 山岡 香織さん	R8 2月27日(金)	午前：すこやか 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

(「クラフトテープで作る マーガレット」「しめ縄リース」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

すこやか：すこやかセンターくれ
1階 多目的ホール

広：広まちづくりセンター
7階 702(中会議室)

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。(FAX可)

※ 各講座は単独の講座です。ご希望の講座をお申し込みください。(複数可)

※ 申し込みいただいたサロンには、開催日5日前頃に代表者にハガキでお知らせします。

それぞれの参加者にご連絡ください。申し込みをしたのにハガキが届かない場合はご連絡ください。

QOL (Quality Of Life = 生活の質) を高めよう!



“QOL”とは Quality Of Life(クオリティ オブ ライフ)の略で、「人生の質」「生活の質」などと訳されます

“QOL”を高めるためには、自立した生活が送れるというだけでなく、高齢者自身が生活に「生きがい」や「充実感」を感じることが必要です。では、高齢者はどんな時に生きがいや充実感を感じているのでしょうか



◎ 高齢者が「生きがい」や「充実感」を感じる時

- ・ 家族と団らんする
- ・ おいしいものを食べる
- ・ 趣味に熱中する
- ・ テレビを観る、ラジオを聞く
- ・ 友人や知人と食事、雑談する
- ・ 仕事にうちこむ
- ・ ボランティア、町内会、地域行事などで社会貢献する

(健康長寿ネットより)

この結果から、「話す」「見る」「聞く」「食べる」「立ち座り移動する」など日常生活動作ができる機能を保ちつつ、人との関わりをもって余暇活動や社会活動に参加することが“QOL”を高めることにつながると考えられます。そのために必要な次の5つの習慣を、普段の生活の中で取り入れてみてはいかがでしょうか



1. 適度な運動をする

身体機能が低下すると、日常生活で活動量が低下して心身ともに衰えてしまいます。予防するには、運動が不可欠です。運動する習慣がない人は、日常生活そのものに運動要素を取り入れることで無理なく身体を動かすことができます。例えば、「車を使わずなるべく徒歩で移動する」「階段を上り下りする」「座りっぱなしでなく時々立ち上がる」「座っていてもできる足の運動をする」「買い物や催しものに参加する」など、取り組みやすいことを継続して行いましょう。適度な運動は、ストレスの発散、達成感や爽快感を感じられます。

2. 食べることを楽しむ

栄養バランスのとれた食事を摂ることは、健康維持のために重要なことです。ただ「食べる」だけでなく、「好きなものを味わう」「季節感のある食材を楽しむ」「誰かと一緒に食べる」など、おいしいと感じる喜びや食べる楽しさで幸福感が得られます。ただし、好きなものばかり食べて偏った食生活をしてしまうと、体調を崩して身体機能を落としかねません。

3. 人と交流する

人と交流することは心身の健康を保つために重要なことです。特に高齢者は身近な人との別れや体力低下などで外出機会が減少する傾向があり、それによって活動量が減って、より体力が落ちたり、人と会話しないことで口腔機能や認知機能が衰えたり孤独感を感じたりします。人が集う場に積極的に参加して、交流範囲を広げましょう。また、公園の草むしりなどのボランティア活動も、社会に貢献しているという「満足感」「幸福感」が得られます。

4. 質の良い睡眠をとる

睡眠は身体と脳を休める大事な時間です。しっかり休息がとれると、抑うつ予防や不安の解消などが期待できます。また、睡眠中に免疫物質がつくられたり、ホルモンバランスが整えられたりするなど健康維持には欠かせません。質の良い睡眠をとるには、「起きる時間や食事の時間を一定にする」「朝起きたら日光をあびる」「適度に身体を動かす」「シャワーだけで済ませず湯船に浸かる」ことが有効です。

5. お口の健康を保つ

「食べる」「話す」「笑う」など日常生活の中でお口の役割は大きいです。特に、「口から食べる」ことは、生きるために重要な機能です。また、口内細菌が血管に入り込むと動脈硬化や糖尿病の原因になることもあり、全身の健康に影響します。口腔機能を落とさないために、食後の歯磨きやかかりつけ歯科医による定期検診、義歯の装着などが必要です。さらに、おいしいものを食べることは、味覚・嗅覚・聴覚・触覚・視覚の五感を刺激し、「幸せ」を感じるだけでなく、認知症予防にもつながります。

人それぞれ何を「幸せ」とするかは違いますが、日常生活における活動ができることによって、「生活の質」を向上させる可能性があります。できる範囲で生活習慣に気を配ってみましょう



ゲーム

で\楽しく/

頭と身体を動かそう

みんなでゲームを楽しんで、フレイル予防をしましょう。息を合わせて、発声したり手を動かしたりすることで仲間意識が生まれます。また、ワイワイやっているうちに、自然と頭と身体をトレーニングできます。間違っても、できなくても笑いが生じて、気分もスッキリ。

後だしジャンケン

1. 後だしジャンケン「あいこで」

リーダー(世話人)が、「ジャンケン ポン」とジャンケンを出し、参加者はすぐ後に「ポン」と同じジャンケンを出す。例えば、リーダーが「ジャンケン・パー」と言いながら「パー」を出したら、参加者は同じく「パー」と言いながら「パー」を出す。「グー」「チョキ」「パー」をランダムに変えながら何回か繰り返す。



2. 後だしジャンケン「勝ってヨ」

「あいこ」が慣れたら、リーダーに参加者が勝つジャンケンを出す。例えば、リーダーが「パー」を出したら、参加者はそれに勝つ「チョキ」を出す。



3. 後だしジャンケン「負けてヨ」

リーダーに参加者が負けるジャンケンを出す。例えば、リーダーが「パー」を出したら、参加者はそれに負ける「グー」を出す。



4. 手と足同時に後出しジャンケンを行う

①まず、手は休んで、足だけのジャンケンを練習する。

グー：両足そろえる、チョキ：足を前後に開く、パー：両足を左右に開く

②手と足で同時に、後出しジャンケン「あいこで」「勝ってヨ」「負けてヨ」を行う。



協調グーパー

1. 二人で向かい合って座り、右手を「グー」、左手を「パー」にして相手の前に差し出す

「パー」は手のひらを上にして、「グー」を相手の「パー」の上に乗せるようにして置く。



2. 拍手を1回して、左右の「グー」と「パー」を入れ替える

これを「イチ、二、イチ、二……」と数えながら繰り返す。

3. 「イチ、二、イチ、二……」の代わりに童謡を歌いながら「協調グーパー」を行う

4. 慣れてきたら、「あんたがたどこさ」の歌に合わせる

手拍子を取りながら歌い、「さ」のところだけ「グー」と「パー」を相手の前に差し出し、同様に相手の「パー」の上に「グー」を乗せる。また手拍子に戻って、次の「さ」で左右の「グー」「パー」を入れ替える。



①に戻る