

2026冬号

No.46

発行:令和8年
2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 すこやかサロン神原(宮原地区)

P3 いきいきサロンさくらの家(昭和地区)

P4 釣士田ふれあいサロン(倉橋地区)

P5 ひよこ塾

P6 P7 ふれあい・いきいきサロン 世話人代表者アンケート調査より
みなさんからの声にお答えします!

P8 健康豆知識「免疫力を高めて冬を乗り切ろう!」
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

うちの自慢は『新旧メンバーの助け合い』



「ぼくらはみんな生きている〜♪」元氣いっぱい到手話をしました

開催場所／神原町自治会館
開催日時／第4水曜日
13時30分〜15時
代表者／塚原 章子

① 活動の動機

助け合える地域づくりの一環として「ふれあい・いきいきサロン活動」を勧められて、大切な活動であることに共感し、平成13年に開始しました。途中コロナ禍に3年10か月の休止を含め、25年間続いています。

② 楽しかった内容

「このひらを太陽に」の歌に合わせて手話をしたことです。リーダーの冗談を交えての軽妙なリードで、笑いながら手話をするのがとても楽しく、あっという間に時間が過ぎました。

三味線の音楽会やマジックショーなども楽しんでいますが、楽しむばかりでなく、災害時にできる、手軽で美味しい料理を実際に作って試食。もしもの時に備えることもしています。

③ 自慢

世話人が、多彩なプログラムを考え、入念な準備をしてくれるので、楽しい時間を過ごせることです。頼りになる古参メンバーが引っ張ってくれていますが、タブレットを使って音楽を流したり、スマホのグループラインで、準備のための動画を共有し、家でも練習ができるようにしたりしたのは、若手の力です。

④ 課題

男性は誘ってもなかなか参加しないことです。食事会のときだけ増えます。

⑤ ひと言

一人でも多くの人に参加してほしいので、サロンのチラシを持って、戸別に誘うこともあります。プログラムによって「それなら行こうか」と渋々でも参加した人が、今では常連になっています。



手話の楽しいリードに、笑みがこぼれます



茶話会でも笑顔が絶えません



お誕生日のお祝いに感激



わがまち/ サロン

代表者 / 多田 美智子

10時～11時30分

毎週金曜日

9時30分～15時

開催場所 / 第三面地ふれあい集会所
開催日時 / 第2・4火曜日

うちの自慢は『安心できる場所』



音楽療法でお口と脳を活性化！

① 活動の動機

一人暮らしの人へ食事を届ける「さくら会」が原点です。地域のつながりを広げようと模索していたところ、市外のサロンを見学する機会がありました。そこでの温かな雰囲気に触れ、この地域にも同じような場をつくりたいと思い、26年前に立ち上げました。

② 楽しかった内容

会場が元保育園なので部屋数の多さを活かし、カラオケや卓球、おしゃべりなど、それぞれが分かれて好きなことができるフリータイムと、参加者全員で行う体操やレクリエーションを楽しんでいます。また火曜日の食事会では、世話人が丹精込めて作った食事を囲み交流を深めています。

③ 自慢

26年間活動を続けていることです。世話人がサロンを盛り上げ、80名以上の参加者が集い、楽しむことで実現できています。「ここに来れば誰かがいる」と思える安心感があり、多くの人とつとての居場所になっています。

④ 課題

新規の参加者が減り、見学者がいても参加につながりにくいことです。声掛けや参加しやすい工夫を重ねな



おいしい料理に会話も弾みます



みんなで歌えば大盛り上がり！

がら、若い世代の世話人にも参加してもらい、サロン活動を一緒に盛り上げていきたいです。

⑤ ひと言

他のサロンを見学する機会によって、まだまだ活動のヒントがたくさん得られると思います。お互いにサロンを見学しあってみてはどうでしょうか。

「オー・シャンゼリゼ」の大合唱はすごい盛り上がりで地域のつながりの深さを感じました。次は30周年を目指して続けてほしいです。



わがまち/ サロン

うちの自慢は『毎回違うワクワクを更新中!』



頑張って羽子板を作ります

開催場所／釣士田コミュニティホーム
開催日時／毎月最終木曜日
10時～12時
代表者／池田 由美子

① 活動の動機

自治会での集まりをきつかけに、20年以上前から続いています。「いつ来ても楽しい場所」を目指し、長く続けられるよう工夫を重ねながら活動しています。

② 楽しかった内容

風船ゲームなど得点を競い合うゲームは特に盛り上がりがあります。勝ち負けに一喜一憂しながら必死に体を動かすうちに、あつという間に会場は熱気に包まれ一体感が生まれます。他にも、年に一度食事会に出かけます。いつもより少しおしゃれをし、普段とは違う雰囲気の中で味わう食事には、一段とおしゃべりのギアも上がります。

③ 自慢

手工芸やゲームなど、世話さんが企画する内容は毎回違うので、いつもワクワクしています。段ボールの板に折り紙や水引を付けて羽子板を作ったり、紐を使ってストラップを作ったり、身近にある物を工夫して飾り付けると素敵な作品に仕上がります。

④ 課題

若い世話人もいますが、活動を長く続けていくために後継者確保が課題です。

⑤ ひびき

世話人で「ラブラীগール」を結成し、「自分たちが楽しんでこそ、みんなも楽しめる」をモットーに、多彩なメニューを企画しています。また、「チームオレンジ」の研修を受講し、認知症カフェも開催。認知症になっても安心して楽しめるサロンづくりを心がけています。



羽子板を作りながらおしゃべり。手もお口も達者です



自慢の羽子板の完成です!



ラブラীগールはクリスマス会に向け、練習にも力が入ります♡



取材日は「羽子板づくり」の日。細かい作業をしながら、「ここはいつも楽しいんよ」「ほうじゃねえ」と笑い声とおしゃべりが止まらない姿が印象的でした。

ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

ひよこ塾

体操や手工芸、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。



手話歌「切手のないおくりもの」

講師：手話通訳者 中川久子さん

「切手のないおくりもの」を手話歌で学びました。すぐに
サロンで実践できるように進行の練習も行いました。



食品衛生について

講師：呉市保健所 生活衛生課

食中毒の原因となる菌の種類や性質、さらにそれぞれ
に対する予防方法について学びました。



椅子に座ってかんたんヨガ

講師：健康運動指導士 大迫すみえさん

ヨガの動きを実際に体験しました。指導をする際の呼
吸法や動作の注意点なども学びました。



サロンで活用できるゲームいろいろ

講師：広島レクリエーション協会 奥田祐子さん

集団でレクリエーションを行う効果を学び、ボールやひもな
ど身近にある物を使ってできる楽しいゲームを行いました。



クラフトテープで作るマーガレット

講師：伊牟田浩美さん

クラフトテープを使ってマーガレットを作りました。サロンでも
作れるように花弁や花芯などのパーツ作りから体験しました。



今さら聞けない健康のための運動のコツ

講師：呉整形外科クリニック 理学療法士 中原史貴さん

動きやすい身体にするために背骨や骨盤の体操と生
活動作に必要な筋肉を落とさない体操を学びました。

タイトル	講師	日時・場所	
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	R8 振り替え 2月17日(火)	午前：広 701号室
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

令和7年8月実施

ふれあい・いきいきサロン 世話人代表者アンケート調査より

みなさんからの声にお答えします!

サロンは、地域の誰もが身近な場所に気軽に集い、一人ひとりがともに楽しく過ごせる場を、住民自らが企画し運営する活動です。

人と人、人と地域をつなぐ橋渡しの拠点として、希薄化しつつある地域のつながりを再構築し、互いに支え合い、助け合える関係を作り出すことを目的に、現在、呉市内では178か所のサロンが活動しています。

今回のアンケート調査で明らかになった、みなさんが活動を進めるうえで困っていることや疑問に思っていることなどにお答えしますので、今後の活動に活かしていただければと思います。



同封のアンケート結果と併せてご覧ください。

サロン運営に関すること

q もっと多くの人に参加してもらいたいんですけど、みんなどうやって周知してるん?



q みんな高齢者ばかりで、参加者も減ってるし、いつまで続けられるか心配・・・

a 声かけやチラシの配布、回覧板や掲示板での周知に加えて、町内放送で呼びかけているところもあり、各サロンでさまざまな工夫がされています。

a 何よりも“つながり”を絶やさないことが大切です。サロンの形は十人十色!体操をして、お茶を飲みながらおしゃべりするだけでも、立派なサロン活動です。地域の実情に合ったサロンづくりを、みんなで話し合って考えていきましょう。
活動の合言葉は、「気軽に」「無理なく」「楽しく」です!

サロン活動支援に関すること

q ひよこ塾に参加したいけど、遠くて行けんわ・・・他の場所でも開催してもらえんかね?



q サロンだより「笑顔の“わ”」で、ゲームや脳トレを紹介してほしい

a 会場が遠くて、参加しにくいという声は複数いただいています。現時点において、別の会場での開催は難しいですが、今後みなさんが参加しやすい形を考えていきます。



a サロンで使えるゲームや脳トレを、これからもどんどん紹介していきます。
また、パソコンやスマホなどで「高齢者」「脳トレ」といったワードで検索すると、楽しい情報がたくさん見つかりますよ。ぜひ、参考にしてみてください。

サロンの助成金に関すること

q 助成金の振り込みはもっと早くできんかねえ？



a 助成金は、年2回(上・下半期)提出していただいている実施報告書と参加者名簿を確認したうえで、助成金の計算を行っているため、各地区社協への助成金の振り込みに時間を要しているのが現状です。

また、全てのサロンの報告書がそろわない場合、助成金の振り込みも遅くなります。そのため、期限内の提出にご協力をお願いします。

その他

q 他のサロンの見学に行きたいんじゃないけど、どうしたらいい？

a 市社協までご連絡いただければ、見学を希望するサロンの代表者とおつなぎします。ぜひ、いろいろなサロンを見学して、今後の活動に役立ててください。

q 長い間活動しとるけど、一度も「笑顔の”わ”」の取材を受けたことがないんよ



a 「わがまちサロン」に掲載するサロンについては、できるだけ一度も取材を行っていないサロンを優先していますが、掲載地区のバランスや開催状況などを考慮し、取材先を選定しています。みなさんのサロンにも順次伺いますので、楽しみにお待ちください！

今回、アンケートを通してお寄せいただいた“声”は、これからのみなさんの活動を応援していくうえで、大切なヒントとなりました。

市社協は、こうした一つひとつの声にしっかり向き合い、少しでも活動の“チカラ”となれるよう、引き続き全力で取り組んでまいりたいと思います。

困ったことなどがありましたら、いつでもご相談ください。

呉市社会福祉協議会と一緒に考えます。



q 遊び道具を借りたいけど、貸出期間が短いし、貸出場所も遠いし、道具もちょっと古いよねえ・・・

a 貸出場所や用具については、今後改善していきます。なお、遊び道具集に掲載していないものも貸出できる場合がありますので、お気軽に市社協までご相談ください(貸出方法は、遊び道具集の取り扱いに準じます)。また、貸出期間も、次の予約が入っていない場合に限り、可能な範囲で柔軟に対応します(長期貸出はできません)

q 社協職員に定期的にサロンを訪問してもらって、活動の助言をしてほしい

a 私たちも一つでも多くのサロンに足を運んで、みなさんの活動の様子を知りたいと思っています。そのため、同じサロンへの定期的な訪問は難しいですが、職員が訪問した際には、いろいろなお話を聞かせてもらえると嬉しいです。「うちに来てほしい！」というサロンがありましたら、いつでも市社協までご連絡ください。



免疫力を高めて冬を乗り切ろう!



免疫力は、20歳頃を境に下がりはじめ、40代でピーク時の50%、70代では10%前後に低下する人が多いとされています。これは、加齢とともに免疫細胞の数が減少したり、免疫細胞の活性が低下したりするため、それによって感染症や悪性新生物(ガン)発症のリスクが高まります。病気などで寝込むと、筋力の低下が進み日常生活動作の衰えにつながるため、免疫力を高めて病気にならない強い身体をつくりましょう。



免疫力を高める生活習慣



① 生活リズムを整え、バランスのよい食事を摂る

毎日同じ時間に起床・就寝したり、同じ時間に食事を摂ったりして、体内時計を整えましょう。

また、食事はバランスよく、良質なタンパク質を摂ることが大切です。



② からだを温める

ウォーキングや少しキツイ程度の筋トレを適度に続けると体温が上がり、免疫が働きやすい環境を作ることができます。ただし、キツ過ぎる運動は、逆に免疫力を落としてしまいます。

湯ぶねにゆっくりと浸かって、からだを温めるのも有効です。



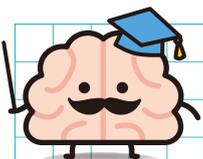
③ ストレスを減らす

睡眠不足や精神的ストレスも、免疫力を落とす大きな要因のひとつ。適度に運動することは、よい睡眠とストレス発散に効果があります。



④ 腸内環境を整える

免疫細胞の60～70%が腸管に集まっています。発酵食品(ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など)や食物繊維(海藻類、キノコ類など)をうまく取り入れ腸内環境を整えましょう。



脳トレ問題

□の中に共通して入るひらがなは何でしょうか。

- | | | | |
|----------|--------------|---------|-------------------|
| ① □ちゅ□せん | ヒント：無重力 | ⑤ □う□ | ヒント：一生涯の大切なパートナー |
| ② □め□き | ヒント：鬼は外福は内 | ⑥ □だしな□ | ヒント：社会人として大切なマナー |
| ③ こ□□わし | ヒント：昭和時代の遊び | ⑦ □りあ□び | ヒント：冬の遊び |
| ④ れ□こ□ | ヒント：泥の中で育つ野菜 | ⑧ でん□□□ | ヒント：冷蔵庫や洗濯機、掃除機など |