

# サロンだより

写真:サロンかえで(昭和地区)



創刊にあたって P2 P3

わがまちサロン P2 P3

- ・いきいきサロン大空 (阿賀地区)
- ・すこやかサロン神原 (宮原地区)

ひよこ塾 P4 P5 P6

- ・ひよこ塾から  
こんなことを学びました
- ・今後のひよこ塾のご案内

見守り新鮮情報 P7

募集・お知らせ P8

# 創刊

発行:

社会福祉法人 呉市社会福祉協議会  
広島県呉市本町9番21号 すこやかセンターくれ別館 電話: (0823)25-3505

# 「サロンだより」 創刊にあたって

市社協では、地域の皆さんが、自治会館の“仲間づくり”の輪を広げていく活動として、この“たより”では、自慢のメニューとして地域の耳寄りな情報を紹介します。皆さんにサロンをもっと知っていただき、今後、皆さんの声を広く反映させるヒントとしてご活用ください。また、



仲良く参加の中町ご夫婦。  
「いつも二人で、ぶつくさいうよりは、みんなでわいわいがやがやしてええよ。気晴らしになるよ。」夫婦円満の秘訣はサロンに参加すること。

平成22年  
4月に誕生

## いきいきサロン大空

- ◎開催場所 大空自治会館 (阿賀地区)
- ◎開催日時 第3火曜日 (13:30~15:00)
- ◎代表者 藤賀ひとみ さん

- 答1: 「気兼ねなく集まれる所を作ってほしい。ゆっくりおしゃべりしたい」という地域の人たちの声がかきつけ。顔なじみになれる場所があれば…といった住民の声から。
- 答2: ゲーム(お手玉遊び・坊主めくり・トランプ・福笑いなど)童心にかえて心もウキウキ
- 答3: チームワーク。みんなが主役・みんなが家族です。あったかいふれあいが絆を深めています。
- 答4: 参加者の顔ぶれが同じ。男性が少ないこと。地域には75歳以上の人が57人もいます。本当にサロンが必要な人に来てもらいたい。
- 答5: 「たいぎいけん…」と言いながらも参加した人が、帰る時は「背筋が伸びた、シャキッとした」とイキイキとした表情になる。そしていろいろなプログラムにも目を輝かせて楽しんでいる。この変身ぶりと笑顔になった皆さんに励まされています。

おかげさまで、9月末現在で  
「わか  
のサ

### 名物コーナー

中野 覚さん(91歳)  
のびやかで豊かな声量  
で「祝賀の歌」を披露  
(8月16日)  
「中野さんの詩吟を聞  
かんとサロンが終わらん  
わ」とみんな楽しみにし  
ている。



中野さんの元気の秘訣は毎日大きな声を出すこと。お母ちゃんを大事にすること。サロンのおやつは全部お母ちゃんに持って帰る。アイス最中も持って帰ろうとしたのにはびっくり。大爆笑。

「まだまだよちよち歩き」のサロンです。スタッフは地域の人。転勤族の若いスタッフも仲間入りしています。役割を分担して特技を活かしています。リーダーがいなくてもちゃんとしていきますよ。」とチームワークの良さを披露。  
サロン終了後の世話人さんの話し合い。ちやうど高校野球如水館の試合中、経過が気になるらしく、Yさんが電話をしている。それをとがめないスタッフ。このおらかさ、ゆつたりした関係がほのぼのとしたサロンを作っているのかな。

「うちの自慢は”チームワーク”」

- サロン世話人
- 問1: サロン活動の重
  - 問2: これまで一番盛
  - 問3: ウリ、自慢は
  - 問4: 課題は?
  - 問5: ひと言!



台会・集会所等の身近な場所に集い、ふれあいを通して“生きがいづくり”  
動となる「ふれあい・いきいきサロン事業」を推進しています。

メニューを持ったサロンや鉄人・達人的な活躍しているサロン世話人さん、そし

ただき、地域で仲間の輪を広げていきましょう。

る内容にしたいと考えていますので、どうぞご愛読いただき、サロン運営の  
今後の記事に反映していくために、ご貴重な意見をお寄せください。

立ち上げて  
11年

## すこやかサロン神原

- ◎開催場所 神原自治会館（宮原地区）
- ◎開催日時 第4木曜日（13:30～16:00）
- ◎代表者 塚原章子 さん

答1：活動を通しての自分磨き♪

答2：落語で爆笑の渦!!（呉出身の落語家が友情出演）

答3：メニューが豊富なんです

（紙芝居の達人、ピクニック、海水浴、子供会との世代間交流等）

答4：レジャーの多様化に伴い、参加者が減少傾向にある。

対策…サロンメニューにバリエーションを持たせ、

まずは来てもらうことが鍵!!

呼びかけのために訪問する「笑顔の配達」も重要な活動です。

答5：継続の秘訣は、無理をしないこと♪

参加者のなかには、お笑いを好む人や教養を好む人等、まちまち  
…2本立てのメニューにするといい。

団子づくり、けん玉づくり等、物づくりは参加者が多くなります。

年2～3回、手作りの案内状を作成しています。



子どもと一緒に元気になる♪

200か所のサロンが活動中

# 「まち」 サロン

さんに聞きました

動機は？  
盛り上がった出し物は？  
？



サロンに活気が出ます♪

「メニューの”豊富”がウリです!!」  
私たちのサロンは、発足以来毎月一度の集いを続  
けて早 年目。毎年8月には、夏休み中の地域の  
子供たちを呼びかけ、一緒に工作、料理、ゲームな  
どを行って、異世代交流を楽しんでいます。高齢者  
にとっては、子供たちのはつらつとした笑顔や仕草  
を見るだけでもとても元気が出るものです。また子供  
たちにとっても、高齢者の様々な知恵や優しさに接  
しつつ、共に地域の構成員であることを感じられる  
ひとときであるようお願いしつつ…。

このつどいが一過性のイベントに終わらないよう、  
子供たちが中高生となっても交流の場を設け、地  
域の抱える問題や社会問題  
について、ディベートなどし  
てみたいと夢見て活動してい  
ます。 ※

※公的な主題について、異なる立場  
に分かれ議論すること。

サロンのプログラム作りに役立ちます!!

# ひよこ塾

サロンにおけるレクリエーションプログラム作りや技術力の向上を目指し、年間を通じて、月に1回程度、研修会を開催しています。

研修内容は、介護予防をテーマにした講義や、すぐに実践できるレクリエーション、遊びのひとネタ等をお伝えします。

おかげ様で毎回、満員御礼!?

日頃、サロン活動等で活躍されている世話人さん、より充実した活動になるための新しいプログラム作りを目指し、ぜひご参加ください。



「ひよこ塾」から  
こんなことを学びました

7

歌と笑顔でリフレッシュ! 「音楽療法II」 7/28

サロンで歌っている歌。ちょっと工夫するだけでグーンと内容が広がりますよ。「たかが歌、されど歌・・・。」歌を楽しく活用する方法を学びました。

ボディーパーカッション、ボイスアンサンブルなど、楽器がなくても一味違った音楽で盛り上がりました。また、ざるや空き缶の手作り楽器で雨や波の音を再現するのも楽しいと思います。

工夫次第で、もっともっと音楽を楽しめることがわかりました。

音楽をとおして笑顔が広がります♪



# 2

## 健康寿命のカギは筋肉！

「座ってもできるらくらくストレッチ」＋体操 8/19

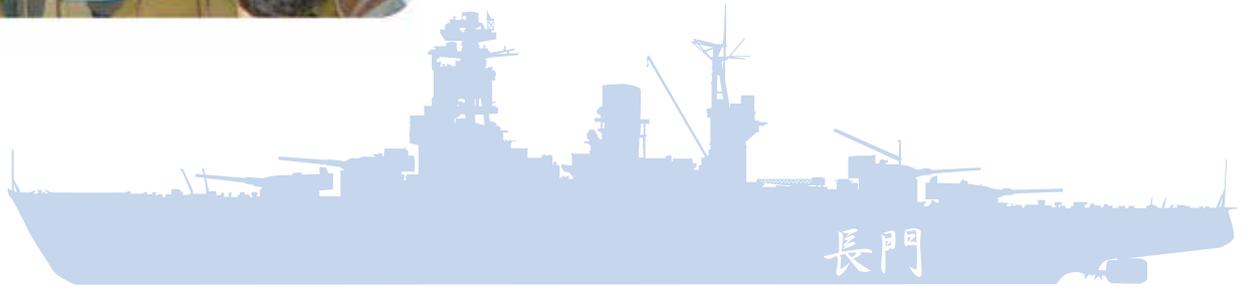


“健康寿命”を延ばそう！イキイキと、自立した生活をおくり、「自分のことは自分でできる」身体づくり。

関節をぶらぶら揺らし、筋肉をほぐす。そして無理なく肩・腰・膝まわりの筋肉つける。ゆらゆらするだけで効果があるの!?

目からうろこ・・・です。

今までサロンでなんとなく体操をしてきましたが、知識と実践がセットになっており、より効果的にすることができます。



# 3

## 骨粗しょう症・低栄養予防

「心がけたい食事の実践とテクニク」9/1.6.12

毎回、テーマは健康調理です。健康のことを学びながら調理実習をしています。

現在、問題となっている高齢者の低栄養の予防と食生活のポイント、転んでも折れない骨を作るカルシウムたっぷりの献立を学びました。

缶詰や瓶詰などを利用した簡単で栄養と味付けのバランスのとれた料理。今晚早速、家族のために作りましょう。



献立

1. ししゃもの衣揚げ
2. 小松菜のなめたけ和え
3. 水菜とトマトの  
カリカリじゃこサラダ



小松菜はカルシウムたっぷりで～す。カラフルでおいしそう!!

## 小松菜のなめたけ和え

作り方

1. 小松菜は茹でて水に3分間程度さらしておく。よく水気を絞って3cmほどの長さに切っておく。
2. ジャガイモは皮をむいて小松菜と同じぐらいの長さで薄い短冊切りにし、熱湯で2～3分ほど茹でて冷ます。
3. ボールに小松菜、ジャガイモ、コーン、なめたけを加えて和える。

材料（1人分）

小松菜	50g
なめたけ(瓶詰)	10g
ジャガイモ	40g
コーン(缶詰)	20g

カルシウムを多く含む食材は

- 乳製品 → 牛乳
- 野菜類 → 小松菜
- 乾物類 → ひじき
- 魚類 → ししゃも
- 大豆製品 → 生揚げ

●あなたは. . . つばきさん (70)のご近所さん。

●わたし (つばき) は、夫とふたり暮らし。

先日、夫が**脳出血**で倒れて、今、入院しています。

実は、生命保険に入っているので、入院給付金をもらおうと思って、生命保険会社に連絡したら、**本人が申請できますか**って聞かれたの。

本人は、右半身に麻痺があり、**自分で字が書けない**ので、私が代筆してもいいですかと尋ねたら本人に会いに来るって言われたの。本人は、十分に会話もできないですけどって答えたら、それなら、**成年後見制度** . . . .使ってくださいって言われて。

**こんなとき あなたなら どうしますか？**

**安全・安心な暮らしの強い味方**

**「もっと身近に!成年後見制度」**

で詳しく説明します。

**11月4日 (金)**

13時40分～15時40分  
すこやかセンターくれ  
多目的ホール

**今後のひよこ塾のご案内**

(木)  
**3月15日**

13時～14時30分  
すこやかセンターくれ 多目的ホール

講師 手島医院 院長 南 順一 氏

**高血圧**

**— 忍び寄る静かなる殺し屋 —**

NHKためしてガッテンで「夕子の悪い高血圧が! 3週間で正常化する法」が放送されました (2011年2月16日)。南先生が出演し薬も減塩も効かない“不良高血圧”には利尿薬が効果的であることが紹介されました。

「高血圧」は全国で4000万人がかかえており、放っておくと脳卒中・心筋梗塞・心不全などの危険があります。

**みなさ～ん、健康長寿をめざし一緒に勉強していきましょうね。**



# 見守り新鮮情報 第1回

現在、詐欺まがいの訪問販売、電話による悪質な通信販売オレオレ詐欺など高齢者をねらった悪徳商法が横行しています。

暮らしの安全・安心を守るために、近隣の高齢者などに情報を届け、気にかけて、見守る中で、暮らしの中の変化に気づいたら迅速に行動していくことが重要です。

今、実際に起こっている、悪徳商法の手口をお知らせします！

## 呉市で発生しています

**警察官**をかたる  
**なりすまし詐欺**に注意！

「窃盗団を捕まえたら、あなた名義の口座があった。銀行協会で手続きしないとお金の出し入れができなくなる。銀行協会の者が取りに行くので準備しておいてください。」  
と言い、キャッシュカードをだまし取る手口です。



ひとこと助言

警察がキャッシュカードを預かることはありません。

アフガニスタン  
**紙幣購入詐欺**に注意！

アフガニスタン紙幣購入のパンフレットが送られてきてはいませんか？

パンフレットの到着後「アフガニスタン通貨を高価で買い取ります」という偽りの電話がかかってくる手口です。

ひとこと助言

「2倍で買い取るから、代わりに買ってくれ」「復興したら何倍もの価値が出る」という誘いに注意してください。



※あやしい電話は直ちに切り、警察に通報してください。

# 「愛称」募集!

このサロンだよりの愛称を募集しています。皆さんの素敵なアイデアをお寄せください。

下記の応募用紙に必要事項をご記入の上、FAX(25-7453)か電子メール(info@kureshakyō.jp)にて、「サロンだより愛称募集係」までご連絡ください!

締め切りは10月末日です。  
お待ちしております。

キリトリ

## サロンだより愛称応募用紙

- ・愛称
- ・サロン名
- ・お名前
- ・ご連絡先

## 次回予告

### サロンだより2011年冬号

「参加者が増加しているサロン!」にスポットを当てます。  
皆さんからの情報をお待ちしております。

サロンだよりへのご意見・ご感想は下記へお寄せください。  
記事に関するご意見やご要望などもお待ちしております。  
また、「わがまちのサロンに来てほしい」というところも大歓迎です。



呉市社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
「クレリん」

社会福祉法人 呉市社会福祉協議会

〒737-8517 呉市本町9番21号すこやかセンターくれ別館

電話(0823)25-3505 FAX(0823)25-7453

ホームページ <http://www.kureshakyō.jp/>

メールアドレス [info@kureshakyō.jp](mailto:info@kureshakyō.jp)

## 記事募集

# うちのサロン 自慢を大募集

「サロンだより」では皆さまからのサロンの情報をお待ちしています。「うちのサロンを載せて!!」「うちのサロンではこんな自慢や達人がいるよ」というサロン世話人の方、ぜひ、コチラまでご連絡ください。

呉市社協 地域福祉課

電話：25-3505

## 笑顔写真

## コンテスト開催

あなたのサロンが「たより」の表紙を飾ります!?

募集作品のテーマはサロンで撮った参加者の笑顔や自慢したい活動の様子の写真です。  
素敵な画像はサロンだよりの表紙に採用させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

サロンで生まれた「笑顔」を伝えてみませんか?

