

サロンだより

笑顔の



冬号
2011

写真：白糸の滝ふれあいサロン（広地区）

健康づくりでつながる地域のきずな
サロン運動会のようす



わがまちサロン

P2 P3

- ・虹色サロン
- ・ふれあいサロンこつぽ

サロン知恵袋

P4

- ・その1「会場がないからできんわ」
- ・その2「もうネタ切れだわ」

うちの自慢・達人の紹介

P5

ひよこ塾

P6

見守り新鮮情報

P7

サロンだよりの愛称決定

P8

記事・写真の募集



みんな参加♪パン食い競争♪

わがまちサロン

ここでは、訪問させていただいた社協登録サロンを紹介し、参考にさせていただきたい活動等を掲載していきます。

立ち上げて2年

虹色サロン



開催場所 奥本 邸 (天応地区)
開催日時 第3または4金曜日 (10:00~12:00)
代表者 奥本 和美 さん

「うちの自慢は“アットホーム”」

① サロン活動の動機

「民生委員の定例会で自治会館がなくてもサロンはできる」と聞きました。自宅がサロン会場として使い勝手がよかったので近所の人憩いの場に開放しています。

② 一番盛り上がった出し物

季節を取り入れた作品づくり。干支のウサギ(折紙)、和紙で作る羽子板と羽根、着物の布で作る兜、月見の花入れなど。「かわいいのができた!」「ええねえとほめられるんよ」



古布で作ったうさぎ

③ うり・自慢

サロンができて2年になります。仲間の絆も深まっています。みんなが主人公で主役はいません。

④ 課題

手工芸のプログラムが多いこともあって今のところ男性参加者は少ない。元気な方は老人会やサークル活動などに活発に参加しています。これからはこうした老人会や地域サークルなどと交流し、さらに住みよい地域を目指したい。そのためにも今を大切にいつも新鮮な気持ちで続けられたらいいと思う。

⑤ 一言

空き家を利用した自治会館が新たにできましたが、参加者は「やっぱり奥本さんの家がええ。気軽に寄れるもん」「集まること自体が楽しみでつながりができたのがうれしい」「雑談の中から人生経験や生活に役立つヒントをもらっている」と。

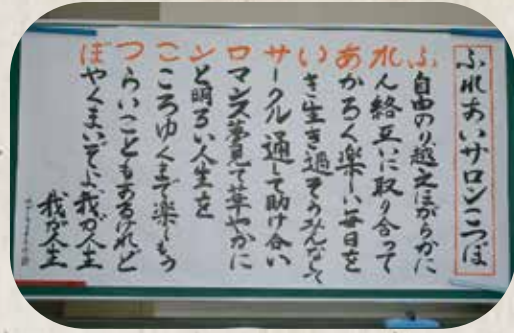


ふれあい・いきいきサロンは、プログラムだけではなく会場にも制限がありません。公民館や集会所などの他に世話人さんの自宅を会場としているサロンもあります。会場が一般の住宅になると参加者の自主性が一層高まり、地域で取り組んでいる地域のための活動という点が浸透しやすいようです。

立ち上げて11年

ふれあいサロンこつぽ

開催場所 小坪自治会館（広地区）
開催日時 第4金曜日（14:00～15:30）
代表者 織田 壽子 さん



ふれあいサロンこつぽの歌
歌詞の頭文字はサロン名！

「うちの自慢は“出席率が抜群”なんです」

① サロン活動の動機

機能訓練事業として集まっていたことが始まりでした。

② 一番盛り上がった出し物

年に3回（花見・敬老の日・クリスマス）は食事会を開催します。その時はいつもより参加者が増えます。

③ うり・自慢

雨が降っても、日照りの猛暑でも、さらには、前日に点滴をうった時でもサロンに来てくれる参加者もいます。100歳になる方も。

お楽しみ企画（皆勤賞や精勤賞のスイーツ菓子）のおかげかな・・・（笑）

車いすの方でも参加してもらえる会場がいいのかな・・・



小学生との交流が楽しみです♪

④ 課題

男性の参加者は少ないです。頭を悩ますプログラムづくりも、通年の季節行事を取り入れているので、お手のもの♪

⑤ 一言

今月は、お茶の先生（地元の山本さん）とその生徒（小坪小）を招いての茶話会でした。

次のサロンを楽しみにしてくれることが嬉しいです。



「今日はこれでおしまいです」との世話人さんの挨拶後も、話しに花が咲き、席を立たない皆さんの様子に・・・
サロンの目的とする「仲間作り」の一面を垣間見ることができました。

「うちの自慢・達人」 の紹介

サロンに参加されている方に、
スポットライトをあてます

浄泉 ミチエさん
(89歳)

広地区

大広いきいきサロン



サロンのムードメーカー。
“ワッハッハッ。ワッハッハッ”と
笑い声が響く。

雨が降ったら草履作り、天気が良
ければ畑へ。その上、料理上手。

老人会のお花見では、おはぎや桜
餅を作って振る舞ったこともある。

草履は忘年会などの時にプレゼント。

昔は人前に出るのが恥ずかしかつ
た。でも、今は役者。忘年会では、
二宮金次郎の格好で「ジスイズアペ
ン。ジスイズアペン」と言いながら
場を盛り上げた。

「こまいけん、笑うちよきやええ
んよ」と言いながら、また“ワッハ
ッハッ、ワッハッハッ”。み～んな
いっしょに“ワッハッハッ”。

片岡 チサ子さん
(100歳)

広地区

ふれあいサロンこつぽ



なんと！12月4日で100歳に。サロンでは
皆勤賞の常連さんで人気者です。

歌が好き、人が大好き。だから、相手へ
の誉め言葉が自然と出てきます…

日課は、日がな一日、どんなに暑い
日でも寒い日でも、いつもの場所に腰を
掛けご近所さんに声をかけます。毎日、お
日さまにあたり、ご近所さんとお話するこ
とが元気で長生きの秘訣。

「サロン皆勤賞の紅葉饅頭を食べられる
ことが嬉しい」とニコリ…



西迫 マツ子さん
(82歳)

郷原地区 郷原地区社協サロン
ロゴス腹話術員分会 1級会員

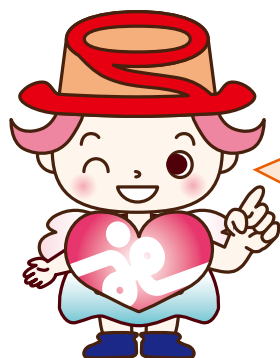
お人形クーちゃんと一緒にたくさん
の人達に笑いと希望を届けています。
37年前に始めた腹話術。初舞台では
園児から「わあ、先生が言いよるう
」と大きな声で言われ、冷や汗タラ
タラ。1日も休むことなく練習を続け、
今では老人ホームや小学校、保育所、
サロンなどに出演しています。おか
げさまで今年の9月11日にボランティ
ア出演1000回を達成しました。「笑
ったことのない人が笑顔で見してい
ましたよ」「またと言わずにすぐ来て
くださいや」の声に励まされ、次は
魁皇の出場記録1047回目指してがん
ばっています。

サロン 知恵 袋

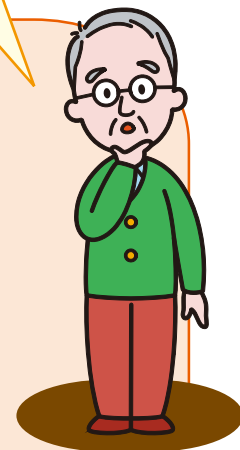
ご近所でサロンをしたいけど、肝心な会場がないんです。

集会所は遠いし、おまけに会場費がかかってしまう。サロンって「〇〇センター」や「公民館」「集会所」にこだわらなくてもいいのかな・・・

その1「会場がないからできんわ」
～近くに集える場所がない～



- 使わなくなった施設を有効活用。
(空き家、空き店舗、空き教室、廃校など)
- 自宅・はなれ・空き室を開放。
- 人が集まる場をサロンにしてみる。
(野菜市、花壇整備をしながら・・・)
- 青空サロンもいいんじゃない？
(公園、ガレージ、縁側など・・・)
- 神社やお寺を会場に、癒しのお話も聞けてお得。
- 出かけにくい方のお宅で出張サロン
- たまには、「海を見ながらベンチでコーヒー」サロンもあり



ポイント

■「サロン」発のまちづくり

- ・ **サロンが施設整備のきっかけに！**
- ・ **会場探しがあるんな出会いのきっかけに！**
- ・ **会場探しが地域の宝の発見に！**

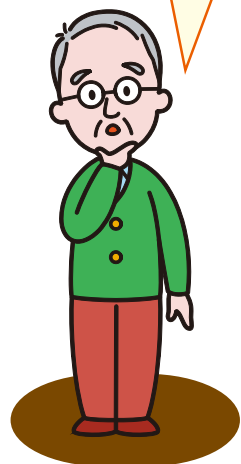
人数にばかりこだわるわけではないけど、やっぱり参加者が減ると悩んでしまう。

あれもやったし、これもやった…世話人さんが顔を合わせれば必ず「次、なにをする？」…

プログラムに悩むばかりでため息ついています。

その2

「もうネタ切れだわ」
～会のプログラムに悩む…～



- 企業や施設の地域貢献活動の中にサロンのプログラムに組み込めるものはないか調べる。
- 地元商店の協力でメニューに変化を。
(例：メイクアップ 教室など)
- 昔取った杵柄で、特技や趣味、知識や技術をいかしたプログラムづくり。
- サロン会場に「ポスト」を置いて、情報収集。
- 四季折々のイベントで次世代交流や伝統行事の継承。



ポイント

■『がんばらない』『いい加減』が『よい加減』

- ・ **時にはなにもしない日があってもいい！**
- ・ **ゆったりと本音を語り合ってみる！**
- ・ **スタッフだけでなく参加者の意見も聞いてみる！**

サロンのプログラム作りに役立ちます!!

ひよこ塾

H23.9.20

サロンで使える楽しい活動「レクリエーション」

メインテーマは"笑いの効果と転倒予防に効果的な活動"「下肢ジャンケン金持ちゲーム」は誰でも盛り上げることうけあい。そのうえ転倒予防にも効果あり!

ゲームに使うお札は社協にあります。



H23.10.3

「折紙」椿と子犬

"かわいい。見栄えがいい。簡単"がモットー。分かりやすい折図もあります。



H23.11.4

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」

身近にこんなことないですか？

近所の86歳の女性「訪問販売で100万円の羽毛布団を買った」。75歳の姉「料理の味がおかしい。きれい好きだったのに部屋がゴミの山」。

こんな時あなたならどうしますか？住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために「成年後見制度」「かけはし」などのサービスがあります。

お気軽にご相談ください



H23.11.29

歌や遊び「手話」

♪「四季の歌」♪「紅葉」を歌いながら手話で表現する。できないところは笑ってごまかしながらいっしょうけんめい覚える。認知症予防まちがいなし。

“かんたんな挨拶”は日常会話にすぐ活かせ、表情豊かにコミュニケーションが図れます。

サロンでする時のとっておきのテクニックは“間違っても、どや顔でやり過ごすこと”



見守り新鮮情報

新たな手口として、オレオレ詐欺の被害は増加しています。いまだに、毎月、毎月・・・約5億円の被害額が出てます。被害者の100%が50歳代以上で、75%が女性です。

呉市でも発生しています

息子を名乗る、**なりすまし詐欺**が**連続発生**！

「女性を妊娠させた。示談金を振り込んでほしい」「会社の金を無断で株に投資した穴埋めに金がいる」と言い、お金をだまし取る手口です。

ひとこと助言

- こんな電話があったら110番！
 - ・「風邪で声がおかしい」「携帯電話が壊れて番号が変わった」
- すぐには振り込まない！
 - ・一人で判断せず、家族や警察に相談する。
 - ・息子（孫）の元の電話番号に電話をかけて確認する。

高齢者をねらう**悪質商法**
「貴金属の押し買い」



「不要な貴金属を売ってほしい」と電話があり、来てもらったら、半ば強引に宝石箱ごと5万円で買い取られてしまった。翌朝やめたいと申し出たが、手元にないと言われた。その後は、連絡先も不明となりました。

ひとこと助言

業者が訪問する形態でも、買い取りの場合はクーリング・オフができません。また、取り戻せないことがほとんどです。

※あやしい電話は直ちに切り、警察に通報してください。

呉警察署 29-0110 広警察署 75-0110 音戸警察署 51-0110

サロンだより
の「愛称」が決まりました!

「笑顔の“わ”」に決定!!

サロンだよりの「愛称」を募集したところ、60通の応募がありました。なかでも、圧倒的に多かった『笑顔』に、社協が推進するサロンの『3つのわ』を合わせて「笑顔の“わ”」が生まれ、それを合言葉としていきます。

和

コミュニケーションづくり

「和」(コミュニケーションづくり)

地域の中で“人間関係づくり”を進めるため、身近なところで気軽に楽しく“寄り合える場”を増やします。

輪

なかまづくり

「輪」(なかまづくり)

住民同士の心と心がつながり、困りごとや悩みごとを共有できるような、横のつながりを創出していきます。

ふれあい いきいき サロン

～3つの“わ”づくり～

環

しくみづくり

「環」(しくみづくり)

一人ひとりの困りごとを地域の皆さんで解決するため、お互いにサポートできるような仕組みをつくっていきます。



呉市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「クレリン」

記事募集

うちのサロン 自慢を大募集

「笑顔の“わ”」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

あなたのサロンが「笑顔の“わ”」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「笑顔の“わ”」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?

ききょうの会(仁方地区)



井戸端座談会(中央地区)