

笑顔の



写真：たんぽぽの会（昭和地区）
サロンは元気の源



- P2 わがまちサロン**
 - ・長迫百寿会ふれあいサロン（第4地区）
 - ・野呂山いきいきサロン（安浦地区）
 - ・折鶴サロン（豊浜地区）
- P5 サロン・サポーター紹介**
 - ・川尻民謡サークル
 - ・安登ボランティアサークルひまわり
- P6 くれ福祉のまちづくりのつどい**
- P7 ひよこ塾**
- P8 社協がお手伝いできること
遊び道具集カタログ紹介
記事・写真の募集**



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
 web: <http://www.kureshakyo.jp/> mail: info@kureshakyo.jp



訪問取材で発見しました！

開催場所： 長迫集会所（第4地区）
開催日時： 毎月第2土曜日
（9:30～11:30）
代表者： 新田 衛 さん

立ち上げて13年

長迫百寿会ふれあいサロン

うちの自慢は **“笑顔いっぱい”**

サロンの始まりは「今日の体調はいかがですか？」

① サロン活動の動機

13年前、休山トンネル工事終了にともない、詰め所をそのまま使用できるようになりました。「みんなが集まって楽しい時間を過ごす場所（＝サロン）が欲しい」という思いが叶った瞬間でした。

② 一番盛り上がったプログラム

七夕飾り作り。新しい飾りを教え合い、みんなで歌いながら飾り付けを楽しみました。

短冊の願い事はやっぱり「健康」と「絆」。

③ うり・自慢

地区を愛する心を形にしようとサロンのみんなで奉仕活動を始めました。5月は「長迫ふれあい広場」の清掃と花壇の手入れ。3月は雑巾を縫って地区の小学校や老人施設へ贈ります。



今日も会えましたネ。
あなたの笑顔に

④ 課題

家に閉じこもりがちな方への働きかけ。心の糸を結びたい、そして輪にしたいと願いながら、「サロン参観日」・「お花見の会」や「日帰り旅行」など、参加しやすい企画を考え、実施しています。

⑤ ひと言

茶話会のおしゃべりで心の扉を開き、本音で語り合い、みんなの笑顔につなげたいと思っています。



「ご近所の方との話を通して、お互いに元気かどうか確認しあえるところ」と…

地域住民ならではの情報の交換、交流の場としてサロンの時間を上手くご活用されています。



訪問取材で発見しました！

開催場所： 野呂山集会所（安浦地区）
開催日時： 毎月第2水曜日
（1月,2月はお休み。
11月,12月は第2・第4水曜日開催）
代表者： 中川 敬子 さん

立ち上げて15年

野呂山いきいきサロン

うちの自慢は **“サロンは大切な生活の一部”**

① サロン活動の動機

野呂山の住民が出会う場がなかった。平成8年頃、「地域 みんなでお茶でものみませんか」というひと声がきっかけ。

② 一番盛り上がったプログラム

陶芸や葛を編んだりして作品を作ること。

③ うり・自慢

送迎をしているため、年齢が高い人が集まれること。

70代はまだ若い!!

遠慮なしに日常生活の問題についてみんなと話ができること。

施設入所などで野呂山を下りた人も、サロンの日には集まります。



手作り忘年会の様子

④ 課題

高齢化と過疎のため参加者の人数が減ってきています。野呂高原全体に参加者が点在しているため、送迎が無いと来られない方が多くなりました。

また、冬は雪でサロンはお休み。その分、秋に多く集まっています。

⑤ 一言

参加者≒地域住民ということもあり、各自治会のお知らせや、地域のお祭りもサロンの中に組み入れることがあります。

サロンを開催することで社協や行政とのつながりができ、地域の問題も解消されています。

今後、一人暮らしや認知症の方が増えてくると思います。

月1回、サロンで会うことにより、お互いの様子を知り、見守り合うことができます。

人数が減ってきているけれど、「サロン以外の日にも寄りたいね」という声がある

限り続けていきたい。



サロンという枠を超えた「地域の住民活動の場」になっています。

家と家との距離が離れているからこそ、サロンが地域の絆を深める大切な場になっています。

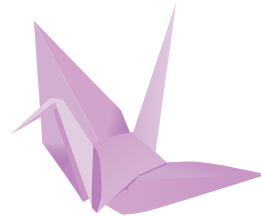
訪問取材で発見しました！

開催場所： 小ノ浦老人集会所（豊浜地区）
開催日時： 毎月1～2回（不定期）
代表者： 西藤 ミクニ さん

わがまちサロン

立ち上げて4年半

折鶴サロン



うちの自慢は “芸を磨いて生きがいづくり”

① サロン活動の動機

友達が何人か集まりお茶会を楽しんでいたことから。

② 一番盛り上がったプログラム

余興の練習。日帰り温泉旅行でも歌や踊り、銭太鼓、フラダンスなどを楽しんでいます。

③ うり・自慢

どんなことでも一緒に泣いたり笑ったり。気軽に相談し合えること。



リズムにあわせて銭太鼓を披露

④ 課題

高齢化率60%の超高齢者の町。一人暮らし、高齢者だけの世帯がほとんど。たくさん抱えながらお互い支え合い、温かいサロンを続けていくこと。

⑤ 一言

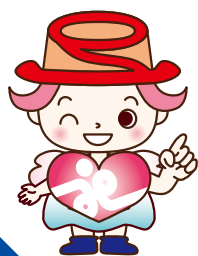
無理な決めごとをしないで、思いやりのある楽しいサロン活動が基本です。

代表者一人に負担がかからないよう、みんなで役割分担し、責任をもって楽しく活動しています。

将来、自分たちが施設に入所した時に顔なじみの人と一緒に楽しめたらいいなあと、施設訪問を続けています。



“いっちょうらい”でフラダンス



参加者が得意な事を活動内容に組み込むことで、活動内容の幅も広がり、また、生きがい活動にもなっており、充実した時間を過ごせているようです！

サロンを始めたことによって、同じ地域に暮らす方々との結び付きをより意識するようになったそうです！

紹介

サロンサポーター

川尻

民謡サークル

三味線の生伴奏で楽しく民謡を歌いましょう

サロンの世話人さんから「民謡を教えて」と要請があれば、どこの会館へでも数名が出かけて行きます。歌は、頭と体の体操を同時に楽しめる最高の道具です。

上手に歌うより大きい声を出して元気よく歌うことを心がけています。時には囃子（はやし）のタイミングが合わずに大笑いしたり、過酷な内容の歌詞に涙をこらえて歌う人もいます。

皆さん真剣で、そして楽しく民謡を歌い笑顔の“わ”がサロンで広がっています。

なんとと言っても三味線の生伴奏には、魅力があるようです。



ふれあい広場で歌詞の解説をする
福岡さん（右端）

代表 福岡 都喜子 さん記

安浦

安登ボランティアグループ ひまわり

多彩な芸で笑顔と元気をお届けします

“安登ボランティアグループひまわり”は手品に
銭太鼓、皿回しに踊り・体操。次から次へと出てくる
多彩な芸で、笑顔をお届けしています。

活動のきっかけは、代表の厚井 銘子さんの
「（民生委員に委嘱されたとき）地域の中に楽しい皿回しを体験する跡条サロンのみなさん
を作りたい」という思いから

今年で15年を迎えます。

これまで、声がかかれば安浦町内だけでなく、町外、市外のサロン、福祉施設や
保育所など様々な場所に出かけています。



タオルを使った健康体操

『くれ福祉のまちづくりのつどい』の報告

3月3日、「つどい」が開催されました。サロン代表者や世話人、地区社協関係者等にご参加いただき、会場のつばき会館は、280名の熱気であふれました。

この「つどい」では、サロン活動報告や講演をとあして、「“えん”づくり」につ

いて考えていただきました。参加者からは「自分たちのサロンにも取り入れたい」「思いは一緒に励まされた」等の感想をいただきました。

また、「世話人のつながりが大切だ」という言葉を受け、市社協としては『世話人会』を定例化し、より密度の濃いサロン活動になるようサポートしていきたいと思っております。



第1部

～つながりを深めるためのひと工夫～

「活動報告会」

「サロン活動の魅力や意義を再確認」

大広いきいきサロン (広地区)

コンセプト『みんなが笑顔』

- ① **サロンの歌**を作り歌うことで“仲間とつながり”“会話に花”を咲かせます。
- ② **オレオレ詐欺の寸劇**をとあして，“脳裏に刻みます”。被害に遭わないで、いつまでも“笑って過ごす”ことができるように・・・。
- ③ **笑いの配達人**は、足腰が弱くなって“サロンに参加ができなくなった人”の自宅に訪問して、サロンでの出来事や生活情報等を鮮度よく届けます。
- ④ 自宅に帰ってもなお，“笑いの花”が“咲き続ける”ように、皆で大笑い**(笑いのスイッチon)**して解散します。

東明ハイツ自治会「みつばちの会」(昭和地区)

コンセプト『一人一人が主役です』

- ① “心が温まる”**手づくりの誕生プレゼント**をとあして、感謝(もらい手)と喜び(作り手)の気持ちが生まれます。
- ② 毎回、記念写真と活動写真を撮り、**アルバムを作成・配布**しています。
“歴史を綴り”“記憶に残し”“家族にもサロンの様子がわかってもらえます”
- ③ 入院時のお見舞いとして、**寄せ書き**を贈り“気持ちを届けます”。
筆跡をみると、その人の体の状況まで読み取ることができます。
- ④ いつまでも気の合う仲間でありたい。
“一人の思い”を大切にするため、“一人の夢をみんなで実現”した**日帰り旅行**。



第2部

「講演」

～孤独死のない町をつくる～ そろそろ芽を出せエンのたね

「今後の活動を継続・発展させる方法」

「助け(支え)合いのまち」とは、いつでも・どこでも・誰でも「助け」を求めることのできるまちと言えます。

それには、「助けて」と言える“当事者力”と要援護者も役割の担い手だといった“攻守交代・コートチェンジの発想”が大切です。

10年後の「自分」は、このまちで、どんな「豊かな」暮らしがしたいのか？自問自答してみることから、始まるのではないのでしょうか。



広島文教女子大学
菅井直也 教授

～サロン活動のワザ～

- まずは、世話人さんから「助けて」と発すること。
- “人にはふれてもらいたい過去がある”
参加者にも役割を持ってもらうことで、再び輝きが・・・
参加者の「昔とった杵柄」を楽しみながら探し当ててみてはどうでしょうか。

～サロンに役立つ学びの場～



H24.1.17

ちょっとしたゲーム+脳トレ



「ジャンボ唱歌かるた取り」はヒントを元にカードを取るゲーム。カードの曲を歌いながら、手遊び・指遊び。
ペットボトルのキャップやお手玉をつかった創作ゲームで脳の活性化！

H24.2.14



「手工芸」

鯉のぼり

ちりめんを使って作る壁掛け。
作り方は簡単、超カワイイ!!



H24.3.15

忍び寄る静かなる殺し屋「高血圧」



手島医院 南 順一 院長

血圧を正常に保ち、心も血管もしなやかに！

日本人の4,000万人、特に高齢者の3分の2は高血圧です。血圧が高い状態が続くと脳卒中や心筋梗塞、動脈瘤など多くの循環器病が起こります。しかし、治療によって循環器病や認知症を予防することができ死亡率も下がります。また、食生活、運動、アルコール、タバコなど生活習慣の見直しも重要です。

社協では、次のようなお手伝いをしています

●充実したサロン運営への支援

- ・ひよこ塾
(サロンのプログラムづくりのための研修会)
- ・サロン世話人会の開催
- ・人材 (レクリエーション指導員, 講師)
の派遣・調整
- ・レクリエーション遊具の貸し出し
- ・サロンだより「笑顔の“わ”」の発行 など

●サロン活動保険についてのご紹介・加入手続き

●開設に向けた支援

- ・サロン説明会の開催
- ・会場の確保
- ・協力者 (サロン世話人) の発掘・育成
- ・住民への呼びかけ など

●サロン活動の運営資金 (会場使用料等) の一部助成

遊び道具集カタログ ができました

このカタログでは、サロンをより楽しく盛り上げるためのレクリエーション遊具 (脳トレゲーム, ミュージックベル等の楽器, 軽スポーツ遊具他) をまとめています。

ぜひ、ご活用ください。
遊具の貸し出しは無料です。



レクリエーション遊具情報



ジャンボ唱歌かるたを制作しました!

このゲームは、CDから流れるメロディーを聴いたり、また、歌詞の中のことばをヒントに

使ったりして、情景にあった絵柄のかるたを取る遊びです。

足がご不自由な方でも椅子に座ったまま、お手玉を投げて獲得するなど、無理なく楽しさの幅を広げることができます。

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!!」
「うちのサロンはこれが自慢」
「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?



大広いきいきサロン(広地区)

みつばちの会 (昭和地区)