

2022冬号
No.37
発行:令和4年
1月

- 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 サロン だより わ

 ちょっと♡よりんさい



P2 わがまちサロン

 P2 ちょっと♡よりんさい(下蒲刈地区)

 P3 東区自治会ふれあいサロン(昭和地区)

P4 P5 P6 サロン活動で地域に笑顔の輪を広げよう!

 P7 ひよこ塾報告

 P7 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

🌐 <http://www.kureshakyo.jp>

✉ info@kureshakyo.jp





懐かしの農民体操！息もピッタリ！



指の運動！
簡単なようで難しい！



みんなで脳トレ！
答えは何か？

① サロン活動の動機

「昔のよつこに気軽に立ち寄れて、話せる場所があったら…」という住民のつよぶきがきっかけでした。自治会長をはじめ、老人クラブ会長、民生委員、住民有志が「サロンを立ち上げたい」という同じ気持ちを持って、何度も話し合いを重ね、令和3年4月にスタートしました。

② 楽しかった内容

コロナによる自粛期間もあり、まだ数えるほどしか開催できていませんが、初回開催日は、地域包括支援センター職員と一緒に「農民体操」をしました。昔は、15時になったら町内放送で流れ、下蒲刈地区のみんなで行っていたものです。「懐かしいね」と言いながら大変盛り上がりました。

③ 自慢

参加者と世話人みんな仲が良いことです。内容豊富なレクリエーションも楽しみの一つで、サロンの日が近づくと、いつもワクワクしています。とても楽しい時間を過ごせるので、「用事があるから休もつかない」と思っても、「やっぱり行かんやあいけん」と休むのがもったいない気持ちになります。

④ 課題

立ち上がったばかりなので、サロンを知らない人もいます。チラシを持参し、声掛けをしていますが、なかなか参加には結びつきません。もっと多くの人にサロンを知ってもらうために、年間予定表の回覧を検討中です。

⑤ ひと言

コロナ禍で人と会う機会が減っているため、サロンを通じて月1回でも、顔を合わせて話をする必要があると感じます。「病院の帰りにちよこと寄ろうか」と気軽に来てもらえるように、今後も活動を継続していきたいです。また、このサロンは、年齢関係なく参加できるので、若い人とも交流ができたらいいなと思います。

開催場所／三之瀬集会所

開催日／第4月曜日

開催時間／14時～15時

代表者／山本 忠



まだサロンを立ち上げて間もないですが、世話人さんの「手伝って～や」の声かけに、準備や片付けもみんなで積極的に動いている姿が印象的でした。自分たちでできることをやりながら、これからもなが～く続けていってほしいです。



昭和地区 東区自治会ふれあいサロン



ちょっと難しい脳トレクイズに挑戦

① 楽しかった内容

「家におったら、テレビの番ばかりよ。サロンに来たら、ええ運動になるし、おしゃべりができるけんね」と、みんながとても楽しみにしています。以前は、2か月に1度、おしゃべりしながら会食をしていました。コロナ禍で弁当を持ち帰ることになりました。みんなでおしゃべりしながら普通のことかしく、前のようにできる日が待ち遠しいです。

② 自慢

月に3回は、かみかみ体操と百歳体操をして、あとの1回は、近くの施設の職員による体操や口腔ケアと、世話人が準備した脳トレやレクとを交互に実施しています。三密を避けながらできることをやっ



みんなそろってフォームがバッチリ!



片付けはみんなで一斉に

③ 課題

て、少しでも顔を合わせる機会を増やすようにしています。

男性にもっと参加してほしいです。しかし、コロナ禍の今は密を防ぐため、開催案内は、あえて継続して参加している人にだけにしています。

④ ひと言

人と人との繋がりを大切にしている、誰ともしゃべらない人がいたら、世話人が積極的に声をかけるようにしています。



ハードな体操を頑張っている皆さんを見ると、「継続は力なり」だと感じました。みんなで作るからこそできることで、一人ではとてもできないですね。帰り際、みんな一斉に手慣れた様子で片付けている姿がとても生き生きとしていて、役割があることの大事さも感じました。

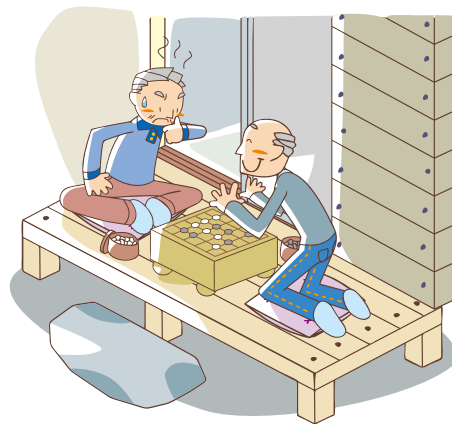


サロン活動で地域に笑顔の輪を広げよう!

令和3年9月実施 ふれあい・いきいきサロン開催状況に関するアンケート調査から

ふれあいや交流をとおして、生きがいづくりや仲間づくり、そして支え合いの活動を目的とした「ふれあい・いきいきサロン」は、呉市内に約200か所あり、地域の皆さんの身近な集いの場になっています。

しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大により、サロン活動などの地域福祉活動の自粛を余儀なくされ、人々が気軽に集え、交流する場を十分に確保することが難しい状況が続いています。



このような状況の中、世話人同士で話し合いを重ね、どうしても中止(休止)せざるを得ない判断をしたサロン。感染対策を講じながら、柔軟に内容を変えたり、新たなことを取り入れたりしながら開催しているサロンさまざまですが、共通している世話人の皆さんの思いは「**サロン活動でできた住民同士のつながりを絶やさない**」ということでした。

ここでは、世話人の皆さんからいただいた貴重なご意見をもとに、サロン活動を継続して展開していくためのヒントをまとめました。「工夫しながらつながろう～ With コロナ時代のサロン活動～」リーフレット(令和3年10月発行)と合わせてご覧ください。

◎ 感染対策ってどうすりゃあええん?

正しい知識を身に付け、参加者・世話人一人ひとりが感染防止対策に取り組むことが大切です。



👉 **関連するガイドラインや資料は、最新情報を確認しましょう。**

コロナ 通いの場 広島県

検索

新しい生活様式 厚労省

検索

- ❖ 新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した「通いの場」活動ルール【広島県】
- ❖ 「通いの場」での安心・安全のための活動ポイント【広島県】
- ❖ 新しい生活様式実践事例【厚生労働省】

👉 **会場の使用ルールも必ず確認しましょう。定員が変更になっている場合があります。**



◎ 参加者の体力低下が心配じゃわ…

アンケートの中に「訪問すると、参加者の体力低下を感じた」という意見がありました。感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「動かない（生活不活発）」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」など健康への影響が危惧されます。

せっかくサロン活動が再開しても、元気でなければ参加できなくなってしまいます。いつまでもサロン活動や地域行事などに参加できるよう、一人ひとりが体力維持に取り組んでいきましょう。



👉 運動をしよう！

- ❖ 人込みを避けた散歩や家の中や庭などでできる運動をしましょう。
- ❖ 家事（庭いじりや片付け、立ったままでの調理など）や農作業などで身体を動かしましょう。
- ❖ 座っている時間を減らし、テレビのCM中にストレッチや足踏みをするなど、身体を動かしましょう。

👉 バランスの良い食生活を！

心身の調子を整えるため、3食欠かさず、バランスよく食べて規則正しい生活を心掛けましょう。

- ❖ 身体や体内のホルモンをつくる栄養素のたんぱく質をしっかりと摂りましょう。
※ 食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

👉 口腔ケアをしっかりと！

口腔内（義歯を含め）の清潔を保つことが、感染症予防に有効です。

- ❖ しっかり噛んで食べる、鼻歌を歌う、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉を動かしましょう。

👉 人との交流を！

人とのつながりが希薄になると認知機能が著しく低下します。

- ❖ 外出しにくい今の状況こそ、家族や友人と意識して連絡を取り合いましょう。
- ❖ ちょっとした挨拶や会話など、しゃべることを意識しましょう。

◎ 活動の自粛要請や活動再開の連絡がタイムリーにならないかね？

呉市社会福祉協議会のHPに情報を掲載します。なお、活動の自粛等決定は、感染状況等に応じ、呉市行政が行います。緊急事態宣言が発令された場合でも即日、情報の掲載ができない場合もありますので、ご了承ください。

呉社会福祉協議会 HP <http://www.kureshakyo.jp>

◎ 内容がマンネリ化しとる… いろいろな情報がほしいんよ！

「こんなこと知りたい！」など
ひよこ塾へのリクエストも大歓迎!!



呉市社会福祉協議会の取組をご活用ください！

また、「ひよこ塾」会場では、関係機関が行う出前講座等のチラシもお配りしています。

- ❖ サロン世話人研修「ひよこ塾」
- ❖ 様々な特技を持ったボランティアがサロンでレクや楽器演奏等を実施する「サロン達人バンク」
- ❖ サロン活動に役立つレクリエーション用具(貸し出し可能)を掲載した「遊び道具集」

◎ 感染対策を実施するために、会場や開催日を変更してもいいんかね？

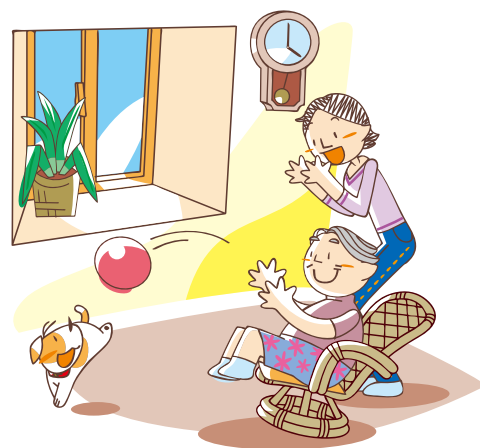
構いません。ただし、サロン活動の状況を把握するため、変更した内容を呉市社会福祉協議会へ連絡してください。

◎ 個人宅(空き家)を使ってもいいんかね？

所有者の許可が得られる場合は、構いません。ただし、「ふれあいサロン・社協行事傷害補償」は、個人が所有する家屋での実施は補償の対象とはなりませんので、ご注意ください。

感染対策を徹底すると、どうしても見守り・つながりが弱まってしまう。でも対面でのコミュニケーションにはリスクがつきまとう…ジレンマを感じる人が多いと思います。「こうすれば上手くいく」という方法はありませんが、一息ついて、サロン活動を見つめ直しながら、これからできることを考えていきませんか？

サロン活動で困ったことがありましたら、ご相談ください。呉市社会福祉協議会と一緒に考えます！



ひよこ塾

報告

緊急事態宣言の発令に伴い、いくつかの講座が中止・延期になりました。実施にあたり、引き続きソーシャルディスタンス、消毒、換気など感染対策に気を配っていきます。

サロンの中止や感染予防のため、家にこもりがちな人が多かったと思います。コロナフレイルが心配な今だからこそ、ひよこ塾で学んだことをぜひサロンで活かしてください。講座は体操、レクリエーション、口腔、手芸など、サロンですぐに活用でき、参加者の認知機能や身体機能向上に効果があるものです。

また、講師は各分野の専門家も多く、介護予防推進員研修で学んだ内容をより深めることもできます。



口腔 『口から学ぶ健康長寿』

広島県歯科衛生士会 **里谷 裕子** さん

7月21日(水)

口腔の状態が心身に与える影響を知り、健康に保つことの大切さを学びました。



感染予防に配慮したレクリエーション活動の実際

広島レクリエーション協会 **奥田 祐子** さん

7月29日(木)

感染予防のため、折り紙やハンカチなど身近な物を利用し、他の人と物を共有や接触することなくできるレクリエーションを実践しました。



美しい日本の歌

宗教音楽塾講師 **林 隆一郎** さん (伴奏 **坪北 紗綾香** さん) 10月12日(火)

詩や曲にまつわる様々なエピソードを知ること、曲への理解も深まり、歌い方も変化することを実感しました。



健口づくりに繋がる歌の活用術

広島レクリエーション協会 **恵谷 裕三** さん

10月22日(金)

サロンでレクリエーションをより活用できるよう、声掛けのタイミングや進め方を楽しみながら体験しました。

【講座日程変更】

今日から実践！快眠習慣

オール薬局 薬剤師・栄養士

8月30日(月)

↓
3月18日(金)

午後：広702

遊びゴコロで、楽しく!

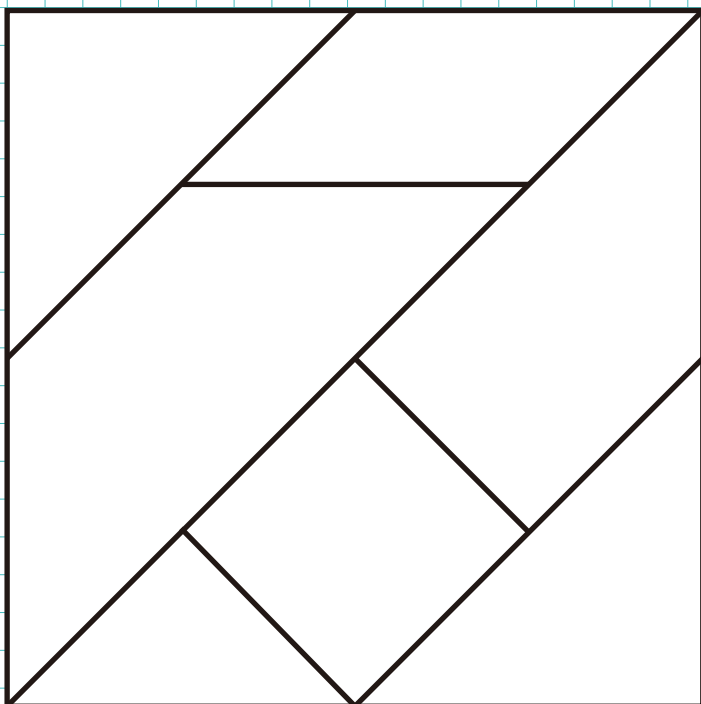
チャレンジ脳トレ

コピーして
お使い
ください



遊び方

下の四角を線で切り離します。7つすべてのパーツを使い、
問題の絵柄を完成させてください。

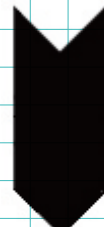


※ これを切り取ってください

問題



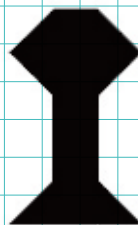
すぎのき



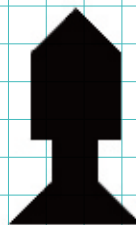
やばね



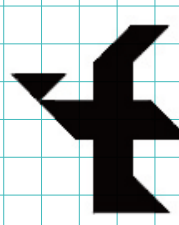
とけいだい



ぼんぼり



ロケット



おどるひと



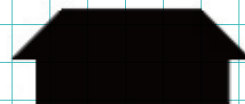
やま



さかな



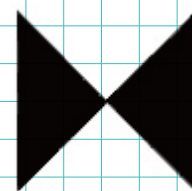
ふじさん



いえ



いとぐるま



ちょう



ふね2ごう



ちょうほうけい



やまのうえのいえ



とうろう

答え

