

2022春号
No.38
発行:令和4年
3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

 中迫ふれあいサロン



↑ わがまちサロン

● P2 宮原 13 丁目ふれあいサロン(宮原地区)

● P3 中迫ふれあいサロン(広 14 地区)

↑ P4 ↑ P5 サロン活動の中で、 どんな体操を取り入れていますか？

正しいラジオ体操

↑ P6 ひよこ塾 プログラム

↑ P7 脳トレ問題

↑ P8 ここが変わった！

ふれあい・いきいきサロン(実施報告書の書き方)



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



宮原地区 宮原13丁目ふれあいサロン

こちらの自慢は『みんなの意見が活かされる活動』



「体操したら、身体が楽になるわ」とおしゃべりに花が咲く



朝市で、顔見知りと言葉を交わす参加者



「この間もろうたベスト着てきたんよ、ありがとね」「よう似おうとるわ〜」

活動の動機

気軽に集まれる場所がなく、住民同士が話す機会が少ないのは寂しいという声から、隣の自治会館を借りて隔月開催のサロンをスタートしました。その後、空き家の無償提供を受け、自治会館が完成し、開催回数を増やしたり、朝市や子どもサロンを開催したりするようになりました。

楽しかった内容

コロナ禍では、体操が主ですが、みんなできると断然やる気が出るし、大好きなおしゃべりもできてとても楽しいです。月に1回、サロンの前に開催する朝市は、買い物をするだけでなく、井戸端会議をする場にもなっています。野菜を手に取りながら、保存方法や調理法を教え合ったり、服など自分が必要でなくなったものを欲しい人に譲ったりしています。

自慢

意見を言いやすく、それを活かす環境があることです。これまでも、サロン運営や自治会館の活用方法など、みんなが意見を出し合って決めてきたので、一人ひとりの参加意識が高く、いきいきと活動できています。

課題

みんなの考えを活かして活動しているので、今のところ、課題は思い当たりにません。朝市での買い物客がサロンの参加者になることが多いので、一人でも多くの人に来るように、惣菜販売のアイデアも出たのですが、食品衛生上の許可などの課題があり、実施に至っていないところです。

ひと言

自治会館で行われる「子どもサロンの活動に、世話人が関わっているの、ふれいきサロンにも子どもや保護者が気軽に参加でき、世代間交流の輪が広がっています。

開催場所／宮原13丁目自治会館

開催日時／第1水曜日 13時30分～14時30分

第2日曜日 10時～11時(朝市9時～)

代表者／中岡 博美



サロンや朝市で人が集まって、みなさんが楽しそうにおしゃべりしているのを見ると、コロナで制約があってもできる工夫をして、集うことが必要だと感じました。



広14地区 中迫ふれあいサロン



笑顔の花満開です！



倒れないようにそ〜っと



身体を伸ばすと
気持ちいい

活動の動機

平成26年に新しく自治会館ができたことがきっかけでした。当時、中迫では高齢者が集まる場がありませんでした。そこで、みんなが楽しめるサロンがあればいいねとの思いから、自治会・女性会・民生委員が協力し、平成28年4月に立ち上げました。

楽しかった内容

昨年の秋に開催したミニ運動会です。2つのグループに分かれて簡単なゲームをしました。はじめの選手宣誓で、みんなのやる気もさらにアップ！タワーゲームでは、トイレレットペーパーやゴム手袋といったいろいろな形をした物を使って、どれだけ高く積めるかを競い合いました。童心にかえて大変盛り上がりました。

自慢

みんなな足腰が立つ間はサロンに来ようという目標を持っていて、サロンで、たくさんの人とおしゃ

開催場所／中迫自治会館
開催日／第3月曜日
開催時間／13時30時～15時
代表者／守下 茂登美

課題

べりしたり、身体を動かしながら笑いあったりするだけで楽しく、毎回、サロンの日が待ち遠しく感じます。また、参加者・世話人問わず、いつも「元気？」と優しく声をかけ合う、あたたかい雰囲気も自慢の一つです。

ひと言

新しい参加者がなかなか増えないことです。声かけもしますが、参加には結びつきません。高齢化に伴い、だんだん元気な人しか来られなくなっています。また、60代の若い世代にも参加してもらいたいです。仕事をしている人も多く難しいようです。

コロナによる自粛期間中は、みんなサロンがないことをとても残念がっていました。月1回でも顔を合わせ、話をするだけでも喜んでくれる人が多くいることを知り、改めて、つながり続けることの大切さを実感しています。サロンを通してできたつながりを絶やさないよう、活動を続けていきたいです。



笑顔と笑い声が絶えず、みなさんの楽しんでいる様子が印象的でした。サロンをきっかけにできたつながりを、これからも大切にしてもらいたいです。



サロン活動の中で、どんな体操を取り入れていますか？



歩一歩たいそう、健康くれ体操、いきいき百歳体操、ラジオ・テレビ体操などいろいろな種類のものがありますね。これら全ての体操に共通する大切なことは体の使い方です。良い姿勢が基本であることはもちろん、間違った動かし方をするとかえって体を傷めてしまいます。誰でも知っているラジオ・テレビ体操のわかりやすい解説図を紹介するので、体操をするときの注意点や体の使い方を確認してください。とてもわかりやすくられています。体操をするときは、個人の体調や状態に合わせてするようにしましょう。

1 「のび」の運動

うえ した から、たがいに引っぱられているように、
ぜんしん を大きくのばしましょう。
ては軽くにぎり、うでの力はぬいて、
こきゅうを止めないようにすると、
うま 上手ができるよ。

ここがポイント

ゆびさき 指先がのびたり、
かかとが上ると ×

うでは、かたはばのまま、耳の横まで
まっすぐ上げ、かかととは上げないように。

4 むねを反らす運動

うでをななめ上までふり上げて、
むねを反らせる運動です。
この時、少しだけ上を見ましょう。
むねをつき出すように！

ここがポイント

うえ を向きすぎたり、
おなかが前に出してしまうと ×

うでは指先までしっかりとのばして、
むねを大きく反らせましょう。

2 うでをふってあしを曲げのばす運動

うでを横にふりながら、あしを曲げたり、
のばしたりします。
うでは、遠くまでのばすようなイメージで、
おお 大きくふりましょう。

ここがポイント

かかとが 下についたままでは ×

あしを曲げたり、のばしたりする時に、
かかとの上げ下ろしをしましょう。

5 体を横に曲げる運動

からだを横に曲げて、むねの横のきん肉を
よくのばす運動です。
息をはきながら、やわらかく曲げましょう。

ここがポイント

深く曲げすぎて、
こしが横に動くと ×

深く曲げすぎると、
こしが横にずれてしまいます。
こしを動かさないように
しましょう。

3 うでを回す運動

手を頭の上で交ささせて、
うでを大きく回しましょう！
かたを中心にして、大きく円をかくように、
うでを回すといいよ。

ここがポイント

体が前に
曲がってしまうと ×

まえ 前かがみだと、体の前で
うでを回すため、
大きく回すことができないよ。

6 体を前後に曲げる運動

両手をこしにあてて、ゆっくりと体を後ろに
反らせます。手の平で、こしをおし出すよう
にして、おなかからむねのきん肉を
のばしましょう。

ここがポイント

手がこしの
横にあっては ×

手はこしの後ろに。体を反らす時に、
ひざを曲げないようにしてね。

7 **体をねじる運動**

からだ うんどう
 ななめ上に、うでを大きくふりながら、
 体をねじる運動です。
 て うご
 手の先をしっかりと見て、あしは動かさない
 ようにしましょう。

かたほう たいじゅう
**片方のあしに体重が
 かかっていると×**

ここが
ポイント

からだ うご
 体をまっすぐにして、
 かかととは上げないでね。

10 **体を回す運動**

からだ まわ うんどう
 うでを大きくふりながら、
 体を回す運動です。
 ひざをのばして、あしが動かないように
 することがポイントだよ。

ここが
ポイント

うでが曲がって、
 ひろ
広がってしまうと×

からだ まわ とき
 体を回す時に、
 うでが曲がったり、
 ひろ
 広がったりしないように。

8 **うでを上下にのばす運動**

うでを上にのばして、
 かかとをしっかりと上げましょう。
 この時、指先はしっかりとのばします。
 すばやく元気に動きましょう。

うでが開いて
 しまうと×

ここが
ポイント

うでを上へのばす時は、
 しっかりと力を入れましょう。

11 **両あしでとぶ運動**

うでを横に、あしを開いて、
 大きくとびましょう。
 ほねが強く、じょうぶになるよ。

ここが
ポイント

だらしく、
 とんでは×

うでが上がりすぎない
 ように、力を入れて
 元気にとびましょう。

9 **体をななめ下に曲げ、
 むねを反らす運動**

うでをななめ後ろに引いて、
 むねを反らせます。
 この時、大きく息をすいましょう。

ここが
ポイント

ななめを向いて、
 むねを反らせては×

からだ した ま
 体をななめ下に曲げた後、
 しょうめん
 正面でかっこよくむねを
 反らせましょう。

12 **うでをふってあしを
 曲げのばす運動**

おな たいじゅう
 ②と同じ体操です。
 ここでは次の
 深くきゅうに向けて、
 こきゅうを整える
 のがポイントだよ。

13 **深くきゅう
 の運動**

うでを動かす
 だけでなく、
 いき おほ
 息を大きくすって、
 はきましよう。

ここが
ポイント

いきおいよく
 て ひら
手の平をかえすと×

うでは、自ぜんに横から、
 ゆっくりと下ろします。

※ かんぽ生命 正しいラジオ体操より

長い間しているうちに、いつの間にか自分流になっている動きがありませんでしたか？体を動かすときの基本はすべて同じです。なんとなく動かしたときと、体のどこを使っているか意識して動かしたときとでは、効果が大きく違ってきますので、サロンでもぜひ伝えてみてください。



ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

令和4年度 ひよこ塾 プログラム

「ふれあい・いきいきサロン」など
地域福祉に関わっている方。
これから関わろうとしている方。

	タイトル	講師	日にち・会場
1	コロナ健康二次被害を防止するための 楽しくて為になるレクリエーション	広島レクリエーション協会 恵谷 裕三さん	7月4日(月) 午前:すこやか 午後:広702
2	のんびり歌おう♪童謡唱歌	音楽講師 石井 直子さん	7月22日(金) 午後:広702 11月1日(火) 午前:すこやか
3	フェルトで作る花2種 ～切って巻いてかわいい花のできあがり～	社協職員	8月1日(月) 午前:すこやか 10月17日(月) 午後:広702
4	歌って笑える音楽のネタ	ライアー奏者・ボイストレーナー 呉少年合唱団副団長 松原 里香さん	8月1日(月) 午後:広702 令和5年 2月20日(月) 午前:すこやか
5	フレイル予防に効果的な レクリエーション活動	広島レクリエーション協会 奥田 裕子さん	8月25日(木) 午前:すこやか 午後:広702
6	骨(コツ)骨(コツ)ケアして アンチエイジング!	オール薬局 薬剤師・栄養士	9月5日(月) 午前:すこやか 午後:広702
7	きれいな姿勢作り	呉整形外科クリニック リハビリスタッフ	9月21日(水) 午前:すこやか 午後:広702
8	私のピクトグラムを作ろう	平井 恵津子さん	10月6日(木) 午後:広503 11月24日(木) 午前:すこやか
9	クリスマスリースを作ろう	ネクストプラン 水野 理恵さん	12月5日(月) 午前:すこやか 午後:広702
10	手口を知って 特殊詐欺の被害を防ごう	呉市消費生活センター	12月19日(月) 午前:すこやか 午後:広702
11	手話歌	手話通訳者 中川 久子さん	令和5年 1月16日(月) 午前:すこやか 1月20日(金) 午後:広702

開催時間 午前:9時50分～12時/午後:13時30分～15時40分

参加費 無料(「フェルトで作る花」「クリスマスリース」は
材料費を負担していただきます)

申込先 呉市社会福祉協議会
TEL 0823-25-3505 / FAX 0823-25-7453
申込用紙に記入の上、各講座の7日前までに
ご提出ください。(ファックス可)

・すこやか:すこやかセンターくれ
1階 多目的ホール
・広:広まちづくりセンター
5階 503(第1講座室)
7階 702(中会議室)

※各講座は単独の講座です。ご希望の講座をお申し込みください(複数可)

※申し込みいただいたサロンには、開催日3日前頃に代表者にハガキでお知らせします。それぞれの参加者にご連絡ください。
申し込みをしたのにハガキが届かない場合は連絡ください。

※ 印刷してお使いください

遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ



① ?に入るものは何でしょう

② 穴抜きしりとり 四角に入ることばをつなげていきましょう!

1 しりとり ↓ [][][] ↓ ごま ↓ [][][][] ↓ けしごむ ↓ [][][] ↓ でんわ	2 ワニ ↓ [][][][] ↓ くるま ↓ [][][] ↓ ゲジゲジ ↓ [][][][] ↓ うどん	3 ロバ ↓ [][][] ↓ ナス ↓ [][][][] ↓ キムチ ↓ [][][] ↓ キリン	4 キツネ ↓ [][][][] ↓ キク ↓ [][][] ↓ マンガ ↓ [][][][] ↓ ちくわ
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※ 答えは複数あるものもあります!

② 穴抜きしりとり

① ?に入るものは何でしょう

答え



ココが
変わった!

ふれあい・いきいきサロン



新型コロナウイルスの影響により、様々な活動が自粛となり、高齢者の心身の衰えが危惧されています。そこで、令和3年度から「ふれあい・いきいきサロン」では、高齢者の孤立防止やフレイル予防を図るため、助成要件等の変更がありましたので、再度、気を付けていただきたいところを説明します。

◎ 内 容

◆ すべてのサロン活動で体操が必須

サロンAでも体操(毎回)が必須となっています。そのため、歌やレク・茶話会などの活動に加えて体操を実施してください。体操は、歩一歩たいそう、いきいき百歳体操、ラジオ体操など何でもOKです。(歩一歩たいそうDVD・CDセットは本会にて、購入可能です)

◆ サロンAについては、年4回以上の実施

開催時間は「1時間程度」とし、利用登録者人数も「5名以上」が必要となります。

実施報告書は
ココに注意して
記入して
ください

◆ 助成対象外となる活動内容の追加

誰もが楽しんで気軽に参加でき、参加者がお互いに交流できるものにするため、特定の趣味や習い事に限定される活動や、一部の限られた人だけが参加する活動は対象外となります。また、利用登録者は、年に1回以上、登録したサロンに参加をお願いします。



◎ 実施報告書の書き方

(様式第5号) 提出先：サロン一地区社協一市社協
※サロンは、実施後2週間以内に地区社協事務局へ提出すること
※地区社協は、とりまとめの市社協が指定する期日までに提出すること

_____年度ふれあい・いきいきサロン事業実施報告書

_____市_____地区社会福祉協議会

サロン名	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E
実施日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
実施場所	<input type="checkbox"/> 実施計画書場所 <input type="checkbox"/> それ以外の場所 ()
内容① ※必須	<input type="checkbox"/> 体操
内容② ※実施時に記入	<input type="checkbox"/> 歌(音楽) <input type="checkbox"/> レクリエーション <input type="checkbox"/> 折紙 <input type="checkbox"/> 手工芸 <input type="checkbox"/> 茶話会 <input type="checkbox"/> 季節の行事 <input type="checkbox"/> 勉強会(出前1-2等) <input type="checkbox"/> 食事会 <input type="checkbox"/> 鑑賞(ビデオ、音楽等) <input type="checkbox"/> 発表会(参加者・関係者等) <input type="checkbox"/> 地域内交流(子ども会等) <input type="checkbox"/> 屋外行事(遠足・清掃等) <input type="checkbox"/> その他()
内容③ ※実施時に記入	<input type="checkbox"/> 介護予防講座内容 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 栄養 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 認知症 介護予防推進員氏名 _____
参加者数	_____人 ※登録者・参加者を問わない (内訳) 64歳以下 _____人 65歳以上 _____人
その他	_____

(04.4.1)

👉 実施報告書の様式が変更となりました。
記入の際の注意点をお伝えします。

体操は必須です。実施ごとに必ず☑を入れてください。
☑がない場合は、実施回数としてカウントできません。

実施した内容に☑を入れてください(複数可)。体操のみでの実施では、実施回数としてカウントできません。

実施した場合、内容に☑を入れてください。内容は、1回につき1テーマとし、年度内に必ず4つのテーマすべてを実施してください。

必ず介護予防推進員の氏名を記入してください。介護予防推進員は、当会が実施する介護予防推進員研修を受講された方の氏名を記入してください。

※ 旧様式を使用することも可能ですが、記入漏れのないようご注意ください。