

2022秋号

No.39

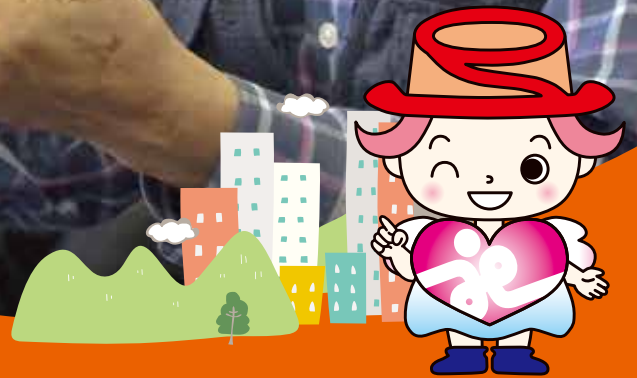
発行:令和4年
9月

サロンだより

- 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

わ



わがまちサロン

- P2 きずな会(第6地区)
- P3 須川長生会(倉橋地区)
- P4 いきいきサロン錦(仁方地区)

P5 ゲームで楽しく身体を動かそう!!

P6 P7 「新しい生活様式」における
熱中症予防

P8 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

🌐 <https://www.kureshakyō.jp>

✉ info@kureshakyō.jp



\わがまち/ サロン



開催場所／内神自治会館
開催日時／毎週水・金曜日
13時30分～16時
代表者／中垣峰子

うちの自慢は『ちょこっと立ち寄れるオープンなサロン』



一緒にかご作り



ゆったりした時間が流れます



楽しいレク体操

① 活動の動機

老人会が解散し、「気軽に立ち寄れる場所があったらええね」という住民の声から、上内神・西内神・内神・江原の4地区の自治会役員・民生委員・ボランティアが協力して、8年前にスタートしました。

② 楽しかった内容

幼稚園児から高齢者まで、幅広い年代が交流できる「きずな祭り」です。具がたっぷりのお好み焼きやたこ焼きがおいしいんですよ！また、参加者が作った新鮮な野菜や、レース編みのハンドカバー・ペットボトルカバーなどの可愛い手芸作品も出品されるので、それを見て回るのも楽しみです。コロナ禍で2年続けて中止でしたが、今年は開催することが決まり、嬉しいです。

③ 自慢

参加する時間も過ごし方も、自由なことです。手芸の得意な人に習って小物を作る人、野菜作りに長けている人から上手に育てるコツを教えてもらう人、のんびりお喋りを楽しむ人、それぞれ思い思いのことをしながら、一緒に過ごす時間を楽しんでいます。

④ 課題

コロナ禍でサロンを一旦中止にし、その後再開しましたが参加者が少なくなりました。自粛が長くなり、出かけることが億劫になった人もいて、フレイルが心配です。参加に繋がれば、とサロン開始前に町内放送を流したり、道路に面したドアを開け放して、通りがかった人に声掛けをしています。

⑤ ひびき

地域の社会福祉法人の協力を得て、週1回買い物バスを運行しています。今の場所で暮らし続けていくときに困ることについて、自治会全世帯にアンケートを取ったところ、多かったのが「買い物に難しいこと」でした。そこから約1年間話し合いを重ね、実施に至りました。また、少しでも外出の機会を増やすため、前週の開催日に、サロンに来て申し込みをしてもらっています。

気心の知れたご近所さん同士、アットホームな雰囲気伝わってきました。時間を共有する良い場となっていますね。



わがまち / サロン

うちの自慢は『みんなが盛り上げるサロン』



顔見知りばかりなので、すぐにおしゃべりの花が咲く

開催場所 / 須川老人集会所
 開催日時 / 第3金曜日
 10時30分～14時
 代表者 / 宮下 昭俊

① 活動の動機

20年以上前から活動しているのはつきりとしたことが分かりませんが、聞くところによると、開始当初はおむすび2個ずつ持って集まることからだったそうです。

② 楽しかった内容

毎月行われる誕生日会です。今月は、傘寿の人がいたので、紫のちゃんちゃんこと頭巾を着てもらって、お祝いしました。何歳になっても祝ってもらうのは嬉しいですね。また、カラオケも楽しみの一つです。

③ 自慢

全員でサロン活動を盛り上げていることです。世話人が20人余りもいるので、4チームに分けて、月ごとの当番制にしています。カラオケをするときも、歌う人や司会者、着付け・化粧を担当する裏方など、たくさんの方が役割を持って頑張っています。

④ 課題

世話人は、同級生が多く80代に突入したので、みんなが同じようにしんどくなってきました。今後のことを考えて、後継者を探さなければいけません。

⑤ ひと言

さまざまな体操がありますが、ここでは、地域のデイケアで実施されている「きよしのズンドコ節体操」を、習ってきた数人がリードして、楽しく身体を動かしています。いいと思うものは、どんどん取り入れていきます。



参加者最高齢の力強く歌う姿



紫のちゃんちゃんこと頭巾で傘寿のお祝い



ズンドコ節でリズム体操

80代、90代と高齢の人が多いと思えないほど、ハツラツとしていますね。楽しむために、一人ひとりが役割を持って一緒に取り組むことが、パワーの源だと感じました。





\わがまち/ サロン



開催場所／仁方錦町自治会館
開催日時／第3水曜日
13時30分～15時
代表者／藤春昭治

うちの自慢は『みんなでつくる笑顔の場』



みんなの息もピッタリ！

① 活動の動機

「地域の人が元気に楽しく暮らせる錦町にしたい」との思いで立ち上げました。令和元年に話し合いを始めましたが、途中新型コロナウイルス感染症拡大もあり、サロン開催までとても時間がかかりました。今年4月に初めてできた時は、嬉しい気持ちでいっぱいでした。

② 楽しかった内容

体操や脳トレも楽しみの一つですが、一番はみんなのおしゃべりです。顔なじみでも普段はなかなかゆっくり話をすることもありません。他愛のない話題で盛り上がり、あっという間に、会場は笑顔と笑い声でいっぱいになります。

③ 自慢

みんなで協力し合っていることです。例えば、サロンで披露するネタは世話人の持ち寄りです。脳トレからちょっとした雑学まで幅広く、参加者にも好評です。考えるのは大変ですが、テレビ番組などで常に情報収集をしてマンネリ化しないようにしています。一人に負担をかけるのではなく、それぞれが役割を持ち、できることをしています。

④ 課題

世話人全員が男性であるため、女性がいたらいいなと思うことがあります。このサロンは参加者の多くが女性です。今後も継続して参加してもらえよう、女性の意見も取り入れつつ、内容も工夫していけたらと思っています。そのためにも、一緒に活動してくれる人が増えたらありがたいです。

⑤ ひと言

誰もが気軽に参加し、楽しめる場にしたいたいと思っています。派手にやるつもりと活動自体がしんどくなってしまういます。長く続けていくためにも、自分たちのペースでばちばちやっていきたいです。



マスクの下から
笑みがこぼれます



片づけは協力して行います



「サロンがあって良かった」と参加者が嬉しそうに話していました。やっとの思いでできたサロン。これからも錦町のみなさんが、楽しく過ごせる場であってほしいと思います。

ゲームで楽しく身体を動かそう!!

ゲームは、良好な仲間づくりには恰好のツールです。息を合わせて行うので、コミュニケーション能力が養われ、みんなで力を合わせて課題を達成することで、仲間意識が強まる効果があります。

まず、参加者ができそうなことを選択し、少しずつ難易度を上げていきます。できたことで自信につながります。みんなでワイワイ楽しんでいるうちに、自分ができなくても、他の人の成功例を見るだけで、自分もできたような感覚になれます。また、「がんばって!」と声をかけられると、一人じゃないと感じられます。みんなで遊んでいるだけで、知らず知らずのうちに心と身体を動かすことのできるレクリエーションなので、ぜひ、サロンで行ってみてください。

新聞紙の輪っかを使った遊び方を紹介します。材料を買わなくても、古新聞とセロテープで、意外としっかりとした輪っかが作れます。

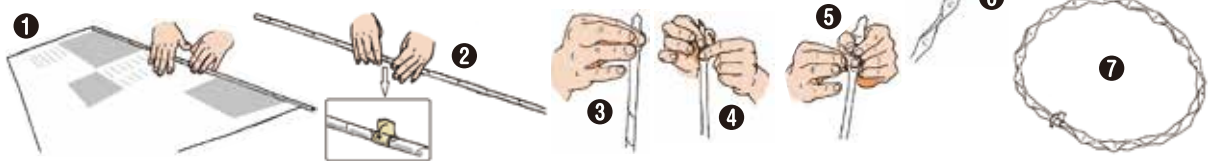
◎ 準備するもの

- ・新聞紙 1 枚
- ・セロテープ



◎ 作り方

- ① 新聞紙を広げて、角から細く巻いていく。きつく巻くと丈夫な輪っかになる。
- ② 端まで巻いたら、巻き終わりをセロテープで止める。
- ③ 棒状になった新聞紙の端を人差し指と親指でつぶす。
- ④ つぶした手はそのまま、少し下を、もう一方の手の人差し指と親指で 90 度回転させてつぶす。
- ⑤ またその下を、上の手を離して、人差し指と親指で 90 度戻してつぶす。
- ⑥ ③～⑤を棒の端まで繰り返す。
- ⑦ 交互につぶし終わった新聞紙の端と端をくっつけて輪っかを作り、重ねた部分をセロテープで止める。



◎ 輪っかを使った遊び

足輪っか送り

並んで椅子に座り、輪っかを足だけで隣の人に送っていく。早く全員に送ったほうが勝ち。10 人前後のチーム対抗にする。人数によっては、往復の早さを競う。

このゲームは、足で輪っかを渡すときに、相手が受け取りやすい角度やタイミングなどを考えて行うので、コミュニケーション力と、身体を支えるためのお腹や背中、お尻、腿の前、内腿の筋肉を鍛えられる。



「新しい生活様式」における熱中症予防

熱中症は、暑い場所から体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調節機能が正常に働かなくなって発症します。例年、梅雨明けからお盆の期間に救急搬送数が急増します。コロナ禍での予防対策のポイントを知り、「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう。



◎ マスクの着用について

着用時は、体温がこもりやすくなる、のどの渇きを感じにくくなるなど熱中症のリスクが高くなります。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとりましょう。渇きを感じた時は、すでに軽い脱水症状をおこしています。強い負荷の運動や作業はなるべく避け、する場合は、人との距離を十分にとれる場所でマスクを一時的に外して休憩をとるようにしてください。散歩や買い物の往復など、屋外で十分な距離(2m以上)が確保できる場合ははずしましょう。

屋外ではマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

- ・特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう
- ・屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません



◎ エアコンを使いましょう

室温が28度を超えるときはエアコンを使用しましょう。一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけのものが多いので、窓を開ける、換気扇をつけるなど換気を行う必要があります。

(新機種は換気機能が備わっているものもあります)

※ 高齢になると暑さを感じにくくなります。感覚を過信せず、温度計を目安にしましょう。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



屋内でもマスクが必要でない場合があります

・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

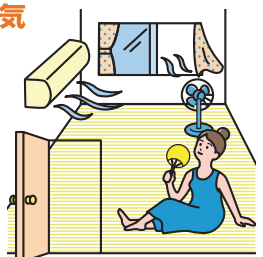


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

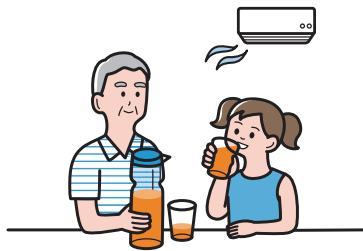
注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



◎ 熱中症死亡者の約9割が高齢者です

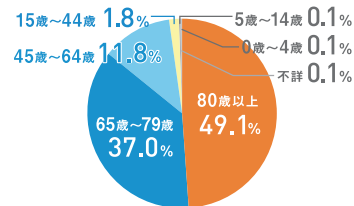
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

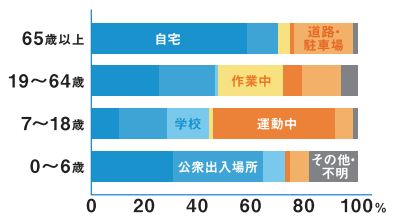


出典：厚生労働省「人口動態統計（2020年）」

熱中症による死亡者の
約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報（2015年）」を基に作成

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

厚生労働省 ホームページより

◎ 隠れ脱水症状をチェック!

皮膚をつまんで離す



皮膚がつままれた形から
3秒以上戻らなかったら疑わしい
(皮膚には水分がたくさん含まれていて弾力があるが、脱水をおこすと水分が減り、弾力性もなくなる)

親指の爪の先を押して離す



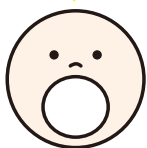
赤みが戻るのが遅ければ疑わしい
(指先は血管が細いので、変化が出やすい)

大塚製薬サイトより

◎ あいうべ体操で鼻呼吸に改善

マスク生活が続く中、無意識のうちに口呼吸になっている人が増えているようです。鼻呼吸では鼻毛や鼻の粘膜がフィルターの役目を果たし、空気中のウイルスや細菌が体内に入りにくくなりますが、口呼吸ではそのまま吸い込んでしまいます。“あいうべ体操”で口周りや舌、首回りの筋肉を鍛え、鼻呼吸に改善しましょう。唾液の分泌を増やす効果もあるので、虫歯・歯周病・誤嚥の予防にもつながります。また、大阪公立大学が“健康な人の唾液には新型コロナウイルスの感染を防ぐ作用がある”と研究結果を発表しました。

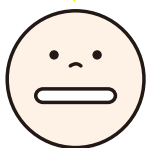
あー



「あー」と口を大きく開ける

喉の奥が見えるように大きく開けましょう

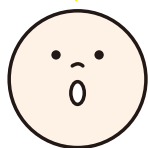
いー



「いー」と口を大きく横に開ける

前歯が見えるように横にしっかりと開きます

うー



「うー」と口を強く前に突き出す

唇を尖らせて思い切り前に突き出しましょう

べー



「べー」と舌を下に伸ばす

舌の先を顎の先まで伸ばすつもりで、少し強に行いましょう

- ・それぞれ1秒くらいの速さで行います
- ・1日30セットを目安にしましょう
- ・顎関節症の方や口に痛みのある方は「いー」「うー」「べー」のみをしましょう。



にん内科ホームページより

どの対策もすぐできることばかりなので、ぜひ皆さんの生活にも取り入れてみてください。残暑がまだまだ続きそうです。熱中症からも、新型コロナウイルスからも身を守りましょう。

