

サロンだより

夏号  
2012

発行：平成24年7月 No.4

笑顔の



写真：内海8区自治会サロン（安浦地区）



P2

### わがまちサロン

- ・郷町よもぎの会（第6地区）
- ・宮上ふれあいサロン（仁方地区）
- ・押込4丁目ふれあいクラブ（昭和地区）

P5

### サロン世話人会のご紹介

### サロン世話人会研修会のご案内

P6

### ひよこ塾 今年度のご案内

P8

### くれ福祉のまちづくりのつどいから 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](mailto:info@kureshakyo.jp)



訪問取材で発見しました！

開催場所：郷町自治会館（6地区）  
開催日時：年12回 不定期  
代表者：熊本 州宏

立ち上げて 7年

# 郷町よもぎの会

うちの自慢は

“お手伝いはできる人ができることを無理なく”

## ① サロン活動の動機

引きこもり防止と民生委員の活動をお手伝いするために、以前から活動していた女性会の集いを中心に始めました。

## ② 一番盛り上がったプログラム

子どもたちとの交流。お花見、夏祭り、秋祭りなど子どもたちと一緒に楽しむ機会を作っています。子どもが少なくなり、秋祭りも出来なくなったこともありましたが、交流を通して、地域の“宝”が育っています。

## ③ うり・自慢

「おいしい！」と大好評の“郷町の肉じゃが”。山澤さん（元女性会会長）の号令のもと、お花見や夏祭りの定番になっています。肉じゃがの日は参加者も多く、この味も子どもたちに伝えていきたいと思っています。



はじめてのじゃがいも“ウマウマ”  
田中公貴くん(8ヶ月)



ジャンケンチャンピオンの脇ミスエさん（86）。  
“元気で動けることがありがたい”とプルタブや資源回収のボランティアをしています。

## ④ 課題

町名が二つに分かれ、住民が疎遠になっていました。サロンのおかげで、声をかけ合うようになり、地域の仲間意識も高まりました。でもサロンの参加者は固定化し、男性が少ないのも悩みの種です。男性の参加には「母ちゃんの声かけが一番かな？」

## ⑤ 一言

毎回、回覧でお手伝いを募っています。ボランティアを決めると負担になるので、出来る人ができること無理なくしています。若い人4人の応援も心強いです。ひよこ塾にもたくさんの方が学びたい講座を選び、参加しています。



四月は雨のため、自治会館でお花見、赤ちゃんから中学生まで、子ども7人が参加しました。ジャンケンゲームで盛り上がり、名物の“郷町の肉じゃが”に「おかわり」の声が飛び交いました。サロンが子どもや若い人との交流の場になっています。



訪問取材で発見しました！

開催場所：宮上町自治会館(仁方地区)

開催日時：第3日曜日

代表者：北岡 静義

立ち上げて11ヶ月

# 宮上ふれあいサロン

うちの自慢は

“連帯感を深め、住みやすい地域づくり”

## ① サロン活動の動機

自治会には老人クラブがありません。高齢者が家に引きこもらず、お互いが声をかけ合い楽しく交流出来る場としてサロンを始めました。

## ② 一番盛り上がったプログラム

100円ショップで買ったプラスチック製のゴルフパターで、ホールインワン数を競うゲーム。簡単そうでもなかなか入らず、行ったり来たりで大爆笑。ゴルフ経験のない女性の皆さんにも大変喜ばれました。

## ③ うり・自慢

ボランティアと参加者の垣根が無いので、和気あいあいと楽しんでいます。茶話会はセルフサービスです。レクリエーションの時は得意な人が飛び入りでリーダーになります。参加者の中には民謡の先生がおり、プログラムに取り入れています。

## ④ 課題

自治会館の施設・設備が整っていません。参加者を増やしたくても長机などが不足してしまうので、増やすことができません。長机をはじめホワイトボードなどを無償で提供してくださる方、情報をお寄せください。

## ⑤ 一言

代表の北岡さんは「お世話は、正直大変です。人生を振り返ってみると、お世話になった恩は数知れずあります。しかもお世話になりっぱなしかも…。ご恩を受けた万分の一でもお返しして、我が人生を締めくくる事ができれば幸いの思いで、世話役を務めています。サロンの皆さんの笑顔が自分の喜びになっています。」



ミュージックベルで「チューリップ」の演奏。“むつかしい”と大爆笑。見かねて指揮者が飛び入り。



サロンの会場は、設備が充実しているところもあれば、そうでないところもあります。そういった情報を交換できる場があると、もっとサロンが活発化するかもしれませんね。



訪問取材で発見しました！

開催場所：中倉自治会館（昭和地区）

開催日時：第4木曜日

10:00～12:00

代表者：吉行 義信

立ち上げて1年2ヶ月

# 押込4丁目ふれあいクラブ

うちの自慢は“ご近所同士のつながり”



渡辺輝夫さん（93）サロンにはあまり参加できないものの、得意の色紙を参加者にプレゼント。みんなに元気を届けています。

## ① サロン活動の動機

元々、老人クラブで集まっていたが、再々集まることができず、横のつながりが薄れてきたことを感じていた矢先、ふれあい・いきいきサロンを知りました。泉寿会（昭和地区）を見学して、自分たちの地域にも必要だと感じ、自分たちもでもできるのではないかと思い始めました。

## ② 一番盛り上がったプログラム

トランプなどのゲームや、サロン参加者によるバンド演奏。歩一歩体操は特に力をいれています。

## ③ うり・自慢

世話人だけでなく、参加者も一緒に協力してサロンを運営しています。参加者が家庭菜園で出来た野菜を持ち寄り、昼食のメニューを決めています。手芸や、しめ縄づくりの達人もいます。

## ④ 課題

声をかけているものの、参加者が固定化している。若い参加者が少ないので、スタッフの世代交代が課題です。

## ⑤ 一言

サロンもやっと1年経過し、まだまだ、ひよこのヨチヨチ歩きです。参加者からは「ご近所で話して話す機会が少なくなってきたけれど、サロンに集まって話しが出来るので、楽しみです。」との声も。



持ち寄った材料を、参加者の知恵でごちそうに。



サロンの締めは、みんなで歩一歩体操



サロンがきっかけで、ご近所の繋がりが深まっています。昼食の材料をサロンの参加者が持ち寄ったり、手芸や、演奏など、サロンの参加者全員が主体となったサロン作りが、このサロンの良いところですね。

# やってみませんか サロン世話人会

「こういうときどうすればいいの?」

「よそのサロンはどんな活動をしているんだろう?」

サロンを運営していく中でこんな思いを持ったことはありませんか?

サロン世話人会ではサロン運営のための情報を共有したり, アイデアを交換したり, 楽しく雑談したり . . .

サロン世話人同士が集まれる場を地域の中につけてみませんか。

呉市では, サロン世話人会を開催している地域が徐々に広がっています。



川尻地区のサロン世話人会の様子



倉橋地区のサロン世話人会の様子

## サロン世話人研修会

### 語り合おう「サロンのはなし」

呉市のサロンは, それぞれの地域によって様々な活動を行っています。市内の様々な地域のサロンの世話人さん同士がワールドカフェ方式で雑談を交えながら, サロンへの思いや悩みを他の参加者といっしょに共有してみませんか。

**進行役** 広島国際大学医療福祉学部 准教授 渡辺晴子 さん

**日時** 第1回 平成24年8月23日(木)  
第2回 平成24年8月30日(木)  
第3回 平成24年9月 6日(木)  
各回とも 13:30 ~ 15:30

※第1回~第3回の内容は一緒です。

**会場** すこやかセンターくれ 1階多目的ホール

**定員** 各50名まで

**対象** サロン世話人

#### ワールドカフェって?

各テーブルで, 茶飲み話のような雰囲気の中でテーマに沿った雑談をする話し合いの手法です。各テーブルでは発表者もリーダーも決めず, 「大切だと感じたこと」「思ったこと」をテーブルにある模造紙に書き込んでいきます。途中で席替えが有り, 様々な方と話すことができます。日本では, 3~4年ほど前に導入された新しい手法です。

心も身体もリフレッシュ! 笑顔をいっぱいサロンを実現しよう!!

平成24年度



# ひよこ塾のご案内

New!

今年度は

ひよこ塾の実施会場が増えました



川尻福祉センター  
ふれあい

呉市川尻町西2丁目  
3番33号

総合ケアセンター  
さざなみ

呉市音戸町高須  
3丁目7番15号



心に寄りそう音楽を!  
「音楽療法」9月4日(火) 午後

イスに座ってする有酸素運動  
心と体の健康づくり  
「ケアビクス」9月13日(木) 午後

サロンですぐ使える  
レクリエーション活動 2月14日(木) 午後

サロンですぐ使える  
レクリエーション活動 3月5日(火) 午後

今まで、ひよこ塾に参加したくても、会場が遠くて参加が難しかったみなさん、今年から会場が増えました。是非ご参加ください。

**研修時間** 2時間 (食事の実践は3時間)

**参加費** 講座によって材料費などの実費をご負担いただきます。

**申込み** 申込み用紙に記入のうえ講座の2週間前までに市社協に申込みください。

(各講座は単独講座ですので、希望の講座を申込みください)  
※申込み状況によっては調整変更させていただく場合があります。  
※川尻福祉センターふれあい・音戸(総合ケアセンターさざなみ)でも開催します。お申し込みを間違えないようお願いします。

**対象者** 地域の「ふれあい・いきいきサロン事業」の運営に関わっている方

**問い合わせ** 呉市社会福祉協議会 地域福祉課 電話 25-3505 FAX25-7453

# 今年度のひよこ塾の日程表

ゲーム+脳トレ  
「遊び道具集で遊ぼう」  
講師：レクリエーションデザイナー 鍋島 訓和さん

7月31日(火) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

肩腰膝を楽にしよう！  
「姿勢と体幹を整える運動」  
講師：健康運動指導士 大塚 浩さん

8月28日(火) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

快腸でお腹スッキリ！  
「心がけたい食事の  
実践とテクニック」  
講師：栄養士 高本 喜久さん

9月19日(水) 午前 つばき会館

9月27日(木) 午前 広公民館

サロンですぐ使える  
レクリエーション活動  
講師：福祉レクリエーションカー 奥田 祐子さん

10月10日(水) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

2月14日(木) 午後 川尻ふれあい

3月 5日(火) 午後 音戸さざなみ

クリスマス飾ろう！  
「折 紙」  
講師：古川 和子さん

10月25日(木) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

イスに座ってする有酸素運動  
心と体の健康づくり  
「ケアビクス」  
講師：ケアビクスインストラクター 倉西 龍子さん

9月13日(木) 午後 音戸さざなみ

11月 1日(木) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

身近な材料で作るおひな様  
「手 工 芸」  
講師：川本 富美子さん

12月 4日(火) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

口は健康長寿の源！  
(口 腔)  
「高齢者のための口食ケア」  
講師：日本訪問歯科協会 伊藤 友記さん

1月17日(木) 午後 すこやかセンターくれ

思い出を手話(語)ろう！  
講師：手話奉仕員 増田 久子さん

2月 5日(火) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

心に寄りそう音楽を！  
「音 楽 療 法」  
講師：音楽療法士 内田 明美さん

9月 4日(火) 午後 川尻ふれあい

2月28日(木) 午前 すこやかセンターくれ  
午後 広公民館

# くれ福祉のまちづくりのつどいから

## サロンの仲間へ笑顔の配達

「くれ福祉のまちづくりのつどい」（3月3日）で東明ハイツ自治会「みつばちの会」がサロン参加者の入院時のお見舞いとして、サロンのメンバーの寄せ書きを贈るという活動が発表されました。

「いきいきサロン大空」では早速、活動に移し、大手術をして半年サロンを休まれた中西さんにサロンから寄せ書きを贈りました。

寄せ書きを受け取った中西さんは、サロンの参加者の一人ひとりの顔を思いだし元気づけられたとか……。

この寄せ書きを贈られた「いきいきサロン大空」の藤賀ひとみさんは「良いことはどんどん共有したら、素晴らしいサロンになると思います。実感です！！発表された方に心よりお礼申し上げます」と語られました。

「つどい」での他のサロンの発表はとても良い刺激となったようです。



仲間たちからもらった色紙と、療養中の中西さん。



## 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、ご連絡ください。

ませんか？

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

ます。  
笑顔の“わ”の表紙に採用させていただきます。

素敵な画像は

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。



仁方宮上サロン

あなたのサロンが「笑顔の“わ”」の表紙を飾ります

呉市社協 地域福祉課  
電話：25-3505