

2023冬号

No.40

発行:令和5年
2月

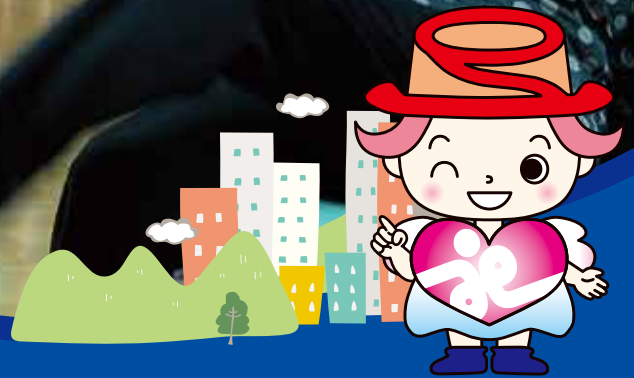


サロンだより

- 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** 和庄通四丁目上和会サロン(第3地区)
- P3** 白石ふれあいサロン(広15地区)
- P4** 内海9区サロン(安浦地区)

P5 P6 介護予防推進員研修まとめ

P7 P8 ひよこ塾 報告, 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.kureshakyo.jp>
 ✉ info@kureshakyo.jp

\わがまち/ サロン

うちの自慢は『ベテランの経験と若い行動力で協力しあうサロン』



隣どおしですぐにおしゃべりの花が咲く

開催場所 / 高日神社 社務所
開催日時 / 第1・3水曜日
14時～15時30分
代表者 / 松森 繁美

① 活動の動機

高齢者が家に引きこもらないようにする目的で、最初は、ワイワイ楽しめるように会食がメインのサロンを立ち上げました。

② 楽しかった内容

身体や頭を使ったプログラムです。ヨガを習っていたメンバーが先生になって体操したり、おもしろそうな脳トレクイズを見つけては、みんなで解いたりします。身体や頭を動かすと、爽快感や達成感が味わえます。その後の茶話会も楽しみだったので、今は中止しています。

③ 自慢

サロンとさくら会（前身は子ども会）の若いメンバーが垣根を越えて活動していることです。ベテランの経験も若い人たちの行動力も欠かせないものです。互いの活動に参加することで、いろいろな人との出会いがあり、刺激になっています。

④ 課題

参加者が減ってきていることです。年を追うごとに、地域では一番高い位置にある神社まで、坂道を登って来るのが難しい人が増えました。

⑤ ひと言

参加したいと思ってもらえる内容を考えるのが大変ですが、みんながイキイキと活動している姿を見て、世話人が元気をもらっています。



呉市健康イキイキ講座を熱心に受講



さくら会のメンバー



わがまち / サロン

開催場所 / 白石説教所
 開催日時 / 最終金曜日
 13時30分～15時
 代表者 / 寺本 治彦

うちの自慢は『仲間と協力してつくる楽しい場所』



干支づくり！完成した人からサポートに入ります

① 活動の動機

立ち上げて約10年になります。一度は、休んでいた期間もありましたが、「サロンがないのは寂しい。活動を続けたい」との声もあり、活動を再開しました。

② 楽しかった内容

ボーリング大会です。ピンはペットボトル、ボールはサイコロクッションを使って行いました。普段は穏やかなメンバーも勝負となると一変。本気モードで熱戦が繰り広げられました。何試合もしていると、ピンを並べ直すのも大変で、クタクタになりながらも、とても楽しかったです。

③ 自慢

みんな仲が良く、サロンの一員として協力し合っていることです。干支づくりでは、完成した人から率先してサポートに入ります。「ここはこうするんだよ」「ゆっくりでいいけん、焦らんとしんさいや」とあちこちで、あたたかい声が飛び交います。

④ 課題

白石は自治会の範囲が広いので、遠くから来る人もおり、歩いて来るのが大変なことです。

⑤ ひと言

サロンを通して、いろいろな人と交流することは最高に面白く、改めて活動に携わることができて良かったと思っています。いずれ、世代交代したときは、今度は参加者として、盛り上げていきたいです。



完成した作品を持って、にっこり



片付けもみんなですと、あっという間！

取材日は雪がちらつく寒い日でしたが、みなさんのあたたかい雰囲気にはっこり。笑顔と会話も絶えず、楽しい時間を過ごしていました。





\わがまち/ サロン



開催場所／内海南自治会館
開催日時／第2火曜日
9時30分～11時30分
代表者／植竹孝子



ギター演奏をバックに昭和歌謡を合唱

① 楽しかった内容

恒例行事となった、クリスマスリースとしめ縄作りです。材料を準備することも楽しみみのひとつで、クリスマスリースは、芋のツルを輪っかに巻いて乾燥させたもの、しめ縄は、昔ながらに藁を叩き、縄をなうところからはじめます。「ここはどうするんかいね」「これを先に付けとかなといけんよ」とみんなで教えあいながら完成させます。

② 自慢

ギター演奏やお菓子作り、手工芸が得意な人など、特技を活かして活躍していることです。

クリスマスケーキは毎年手作り、スポンジを焼き、飾り付けまで自分たちでしています。みんなが「おいしいね」と笑顔で食べてくれる姿を見ると、嬉しくてやりがいがあります。

③ 課題

色々なことを楽しんでやっていますが、何かちよつと違うことも取り入れたいと思っています。何をするかを悩んでいます。

④ ひと言

甚大な被害をもたらした西日本豪雨を経験して、ご近所さんの助け合いの大切さを身に染みて感じました。引越して参加できなくなった人もたくさんいますが、少人数になっても、このつながりを大事にしていきたいと思っています。



「毎年作るんよ」しめ縄づくりに奮闘中



楽しいからと離れた所からも参加中には県外からも



手作りケーキを並べて茶話会の準備

準備から片付けまで、声をかけあい笑いあって楽しそうでしたね。みなさんがとても楽しみにしているのを感じました。



介護予防推進員研修まとめ

加齢による体力や気力の低下(フレイル)によって、自立した生活が難しくなっていきます。しかし、早い段階で予防に取り組むことで、回復や現状維持が望めます。会う機会が多い身近な住民は、ご近所さんのちょっとした変化に気付きやすいので、介護予防の担い手として適しています。その担い手を養成する研修会のポイントをまとめました。ふれあい・いきいきサロンの介護予防講座を実施するときの参考にしてください。

◎ 口腔ケア

美味しく食事をすることは、心身の健康を維持することにつながります。そのためには、口腔ケアが大切です。歯を失う大きな原因である「歯周病」は全身のさまざまな病気に深く関係し、肺炎や糖尿病、認知症などの病気を引き起こすこともあります。お口のトラブル予防のために、1日2回以上の歯磨きと定期的に歯科健診を受けましょう。また、安全に食べるための筋肉を鍛えることも重要です。

食ベトレ体操 鏡を見ながら行いましょう

朝起きたら…顔を洗って、顔の体操!
☆顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります



しっかり
目を閉じて、
口をすぼめる



口と目を
思いっきり
開ける

食事の前に…舌の運動



おサルの顔から、舌を
左にくるっと一周、
右にくるっと一周



舌を
思いっきり、
ペー

※ 呉市口腔機能向上推進事業検討委員会「健口 歯ッピー マニュアル」より引用

◎ 栄養

健康な身体を維持し、日常生活を送るために必要なエネルギーやタンパク質を摂ることが大切です。それらが不足した状態(低栄養)になると、体重(筋肉量)が減少し活動量も減ってきます。これに伴って、食欲が低下し、栄養不足が促進され、さらに筋肉量が減少し疲れやすくなって、ますます活動量が減るといった負の連鎖が起こります。

★ 低栄養を防ぐ3つのポイント

1. 食生活の見直し・バランスの良い食事

食事の回数を減らさないようにし、バランスよく食べましょう。特に筋肉や血管、内臓などの材料になるたんぱく質と骨の材料になるカルシウムは重要な栄養素です。積極的に摂取しましょう。

2. 間食などで食事量を増やす

適切な食事量を摂ることが難しい場合は、間食など分食をして、1日に必要な栄養を摂りましょう。栄養補助食品なども活用しましょう。

3. 噛んで飲み込む力を維持する工夫

歯が抜けて食べにくい場合は、義歯を入れ、しっかり噛めるようにすることで、噛む力を維持し、認知症予防にもつながります。噛んだり飲み込んだりが難しい場合は、噛みきりやすい・飲み込みやすい食材を選び、食材を小さくカットするなど調理の工夫をしましょう。

◎ 運動機能

新型コロナウイルスの流行に伴い、外出自粛による心身機能の低下「フレイル」問題が深刻となっています。加齢に加え、活動範囲が狭くなることで運動量が減り、筋力はさらに弱まってしまう。散歩や買い物などで歩くことと、筋肉を鍛える運動もしましょう。身体の状態はそれぞれ違います。無理せず、少しくついなと感じる程度の強度で行いましょう。

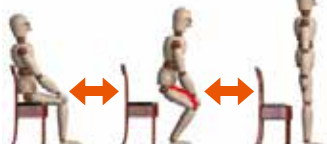
呼吸を止めないようにするのがポイント

★ 腸腰筋を鍛える運動



片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。反対の足も行いましょう。

★ もも前の筋肉を鍛える



ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。

★ 大殿筋ともも裏の筋肉を鍛える運動



仰向けで両足の膝を立てる。お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

※ 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020 P.37 より引用

◎ 認知症予防

認知症予防とは、予防するだけでなく、たとえ認知症になっても進行を遅らせ自分らしく生活するための取り組みです。社会との交流が希薄になって活動範囲が減少すると、口腔機能の低下、栄養不良、運動量・認知機能の低下の原因になります。できるだけ社会参加(ふれあい・いきいきサロン、ボランティア、友人との交流など)をして活動量を増やしましょう。



★ 認知症予防に効果的な良い習慣

- ① 定期的に健康診断を受けて病気を早く発見し、適切な治療につなぎましょう
- ② 規則正しい生活習慣を身に付けましょう
 - ・ 良好な睡眠をとるために、起床時間を一定にする
 - ・ 起床後2時間以内に太陽光を浴びる
 - ・ 3食規則正しく摂る
 - ・ 30分以内の昼寝
- ③ 適度な運動をしましょう
- ④ 鏡を見て笑顔をつくり、声を出して笑いましょう
- ⑤ お口の健康を保ちましょう
 - ・ 歯磨き、歯科医師による定期健診を受ける
 - ・ 口周りや舌の筋肉、飲み込む力を鍛える
- ⑥ 積極的に外出して、人とのかわわりを持ちましょう
- ⑦ 日付、曜日、行事など毎日意識しましょう
- ⑧ 知的活動をしましょう
(文章を読む・書く、囲碁将棋、美術鑑賞、計算問題など)
- ⑨ 料理や買い物をしましょう

※ 介護予防講座とは…

ふれあい・いきいきサロン類型B～Eにおいて、介護予防に関する普及啓発活動の一環として定められています。「運動機能・栄養・口腔ケア・認知症予防」の4つのテーマ全てを、サロン開催1回につき1テーマとし、年4回の実施をお願いしています。

この講座を実施する介護予防推進員には、当会が行う介護予防推進員研修を受講(2年に一度)し、研修会で学んだことをサロンで伝達講習をしていただきます。そのため、地域包括支援センターなどの専門職や当会職員が実施したものについては、対象外となりますのでご注意ください。



ひよこ塾 報告



手芸、体操、レクリエーションなど、サロンですぐに役立つ様々なプログラムを実践しました。実施した講座と参加者の声を一部紹介します。

7月4日

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

レクリエーションがもたらす効果や、展開方法の理論を学びました。基本の簡単なものから徐々に難易度を上げていく進め方を実践しました。



- ・楽しく実行できる、いい内容でした。先生のわかりやすい説明は、説得力がありました。
- ・今日学んだことを活かして、これからも楽しいサロンを目指していきます。

7月22日

のんびり歌おう♪ 童謡唱歌

◎ 音楽講師 石井 直子さん

童謡唱歌を使ったいろいろなパターンのレクリエーションを行ないました。チームごとに決められたものを練習したのち、リーダー役を順番に実施しました。



- ・いろいろなやり方を学ぶことができました。
- ・サロンで実行するには、今日のように手順をレクチャーしてもらうのがとても良いです。
- ・楽しかったです。チーム発表までの話し合いなど、良い経験でした！

8月1日

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

歌や曲に合わせて、体も頭もしっかり使いました。思いとはうらはらに動く手に、あちらこちらで笑いがこぼれていました。



- ・工夫された講義内容でした。とても参考になり、楽しかったです。
- ・身の回りにあるもの、事柄に少し工夫することでこんなに楽しめるとは…素晴らしい。サロンで是非やってみたいと思います。

8月25日

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 祐子さん

パワフルな奥田先生のリードで、様々なレクリエーションを行いました。その中の一つであるリズム体操、今回は「星のフラメンコ」で、気持ちはすっかり闘牛士な皆さんでした。



- ・最初から終わりまで面白かった。サロンで使えそうなことが多く、さっそく試してみます。
- ・奥田先生の講座、とても楽しみにしていました。サロンで使いたいものばかりです。



9月21日(水) 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

姿勢が体や心に与える影響を知り、良い姿勢を保つための筋肉を意識したストレッチや筋力トレーニングを行いました。



- ・ポイントをおさえた説明が的確でした。
- ・一つ一つわかりやすく指導してくださって大変良かったです。
- ・姿勢とストレスの関係についての説明がわかりやすかったです。

12月19日(日) 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

手口を変えながら巧妙化していく詐欺にだまされないための注意点と対策を再確認しました。寸劇を見ることで、楽しみながら、より理解することができました。



- ・最新の情報をサロンの皆さんにお届けできることが良かったです。寸劇も上手で楽しく、印象に残りました。
- ・わかりやすい講座でした。サロンで紹介したいことばかりでした。



遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ

1つの
□の中に2人
いるのじゃ



右の□の中に隠れている2人の人物を見つけましょう

① 答え _____

答え _____

② 答え _____

答え _____



紫式部 答え

小野小町 答え

卑弥呼 答え

清少納言 答え

答え