

2023 夏号

No.41

発行:令和5年
8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** サロンふくうら(天応地区)
- P3** 日招きの会(警固屋地区)
- P4** 高須ひまわりサロン(音戸地区)

📖 **P5 ひよこ塾プログラム**

- P6 P7** **健康豆知識**
「お尻の筋肉を鍛えて健康寿命を延ばそう!」

📖 **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.kureshakyo.jp>
✉ info@kureshakyo.jp



\わがまち/ サロン



開催場所／福浦集会所
開催日時／第3木曜日
13時30分～15時
代表者／高阪真紀

うちの自慢は『みんなで支え合って活動』



この日は輪投げ大会！ その前にしっかり肩をほぐします

① 活動の動機

当初は、飲食しながら楽しくおしゃべりすることを目的として、約30年前に活動をスタートしました。

② 楽しかった内容

いろいろなものづくりに挑戦していますが、羽子板づくりが一番印象に残っています。使用済みの熨斗や水引、百円均一で用意した飾りなどを使って、各々が個性豊かな作品を完成させました。作品は、今でも大切に保管し、お正月には欠かさず飾っています。

③ 自慢

頼りになる助っ人がいることです。羽子板づくりの時は、近所の男性が板を切って用意してくれました。活動にあたって、力を貸してくれた人がいることで、プログラムの幅も広がります。

④ 課題

参加者の減少です。毎月、案内チラシを作成し、配布していますが、なかなか参加にはつながりません。どうやって活動の輪を広げていったらいいのか悩んでいます。

⑤ ひと言

このサロンは、子どもから高齢者まで、誰でもウエルカムです。一人でも多くの人が参加し、一緒に楽しい時間を過ごさず中で、世代を超えた交流を深めていきたいです。



構えが大事！



おしゃべりが止まりません



「〇〇さん、来んね～」 「ちょっと見てこようか」と、お互いに気かけ合える関係が自然とできていて、参加者同士のつながりはバッチリ！ これからもこの関係を大切にしてくださいね。

わがまち/ サロン



開催場所／警固屋集会所
(警固屋市民センター)
開催日時／第3木曜日
9時30分～11時30分
代表者／天野敏江

うちの自慢は『お付き合いは広く長く』



楽しさ全開！笑顔も満開！

① 活動の動機

閉じこもりがちな高齢者に出かけてほしい、いろいろな人との交流を楽しんでもらいたい、この思いで始めました。

② 楽しかった内容

普段会えない人とおしゃべりすることです。お互いの近況報告だけでも話はずきません。また、毎年2月に小学3年生が企画、実施するゲーム大会も楽しみです。子どもたちが一生懸命考えたアイデア満載のコント、クイズ、ビンゴなどのコーナーを回ると、あっという間に時間が過ぎます。

③ 自慢

体操や歌、手芸が得意なメンバーや、趣味で音楽活動をしている人たちの協力で、毎回バラエティ豊かな内容を楽しんでいることです。いつもみんなの笑い声が溢れていることが自慢です。

④ 課題

体力の低下や体調不良で、参加できなくなる人が増えました。“家が小さい場所”にあり、往復がしんどくなった。“バスの乗り降り”が難しくなった。“など、理由はさまざまです。

⑤ わび言

多くの人に参加してほしいので、月初めと開催日の2回、町内放送をします。聞き留めてもらうため、ユーモアを交えた短くわかりやすい内容になるよう、毎回工夫を凝らしています。



真剣に歌い上げます



折り紙コーナー 子どもたちが先生です

帰り際、会場のおちこちから「ほいじゃあまたね」という声が聞こえてきました。参加対象が警固屋地区全体なので、家が離れている人とも親交を深めることができ、次回の参加にもつながっていますね。





\わがまち/ サロン



開催場所／高須集会所
開催日時／第2火曜日
10時～11時30分
代表者／森脇恵子

うちの自慢は『誘い合ってみんなで楽しく』



「勝ってよ～！ジャンケン、ポン！」後出しジャンケンに四苦八苦

① 活動の動機

開始した頃は、閉じこもり予防や仲間づくりを目的として80歳以上の人を対象に実施していましたが、年々、参加者が減少してきたこと、コロナが落ち着いてきたので、令和4年6月から年齢制限を設けずに活動しています。

② 楽しかった内容

おしゃべりしながら、折紙をしたり、ものづくりをしたりするのが楽しいです。毎回、気の合う者同士、同じメンバーが6班に分かれて座っているの、いつも「手も動かしんさいよ」と冗談がでるほど、手よりも口のほうがよく動いています。

③ 自慢

仲間を大事にしていることです。先日は、入院している人に千羽鶴を贈りました。「早く元気になってほしい」と願いを込めて、みんなで一生懸命折りました。

④ 課題

会場が変わって、階段を上り下りしなければならなくなったことです。足腰に不安のある人もいますが、できる限りサロンに参加してもらえよう、みんなでフォローしています。

⑤ ひと言

「二人で読書をするほうが好きじゃけど、誘ってくれる人がおらんけん、来るんよ」「忘れとったけど、友達が誘いに来てくれたけん、来れたわ」など、誘い合うことも、参加の大きな動機となっているようです。



「口じゃなくて、手を動かしんさいよ」と冗談を言いながら鶴を折る



鶴の折り方、どうじゃったかいね



皆さんの年齢を聞いて驚きました。ハツラツとしていて、はじけるような笑顔が印象的でした。仲間と一緒に楽しんでいることが元気の源ですかね。

ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

ひよこ塾 プログラム

令和5年度

「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	作品
1	パートナーとして共に歩む ～認知症の人とのコミュニケーション～	加藤 重子さん	7月27日(木) 午前:すこやか 午後:広702号室	しょうじょう寺の タヌキばやし(タヌキ) 
2	高齢化による心身の 変化と健康の維持	呉共済病院	8月22日(火) 午前:すこやか 午後:広702号室	
3	しょうじょう寺のタヌキばやし ~遊を折ろう~	中森 典子さん	9月1日(金) 午後:広702号室	
	ハッピー・ハロウィン ~かぼちゃと魔女を折ろう~		11月21日(火) 午前:すこやか	
4	お口の健康と 栄養について	呉共済病院	9月27日(水) 午前:すこやか 午後:広702号室	ハッピーハロウィン (かぼちゃと魔女)
5	音楽と健康 ～音楽療法の可能性～	狩谷 美穂さん	10月16日(月) 午後:広702号室	
			11月2月15日(木) 午前:すこやか	
6	アドバンス・ケア・ プランニング(ACP)について ～最後まで自分らしく過ごすために～	呉共済病院	10月31日(火) 午前:すこやか 午後:広702号室	しめ縄リース(一例) 
7	しめ縄リースを作ろう	ネクストプラン 水野 理恵さん	12月4日(月) 午前:すこやか 午後:広702号室	
8	正しい姿勢と動き方	呉整形外科クリニック リハビリスタッフ	12月18日(月) 午前:すこやか 午後:広702号室	
9	心を元気にする レクリエーション活動	広島レクリエーション協会 恵谷 裕三さん	11月9日(火) 午前:すこやか 午後:広503号室	
10	サロンで活用できる レクリエーション	広島レクリエーション協会 奥田 祐子さん	11月25日(木) 午前:すこやか 午後:広702号室	
11	手話歌	手話通訳者 中川 久子さん	12月22日(木) 午後:広702号室	
			12月27日(火) 午前:すこやか	

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(「折り紙」「しめ縄リース」は材料費の負担あり)

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5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ご連絡ください。

前年度
アンケート
より



サロンの
運営に
役立てて
ください

体操

わかりやすい説明と
実技がとても良かった。サロ
ンに活用します。

レク

サロンですぐに使える
レクリエーション
がたくさんあり、楽し
かったです。

健康

とても役に立つ講座
でした。サロンに持
ち帰り、みんなで勉
強します。

お尻の筋肉を鍛えて健康寿命を延ばそう!



動かなければ動けなくなりますよ!

いつまでも「立つ・歩く・止まる・しゃがむ」といった日常の基本的な動作をするためには、筋力を維持または向上することが必要です。

◎ ストレッチ

ケガの予防のため、運動前後にストレッチ



片脚を前に出す。背中を丸めないように身体を倒し、膝の後ろ側を伸ばしていく

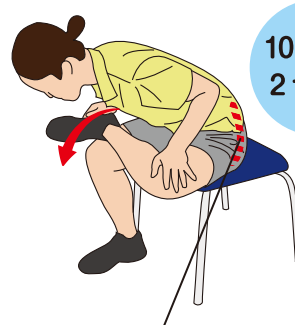
左右両側
5秒保持



左右両側
15秒ずつ



10秒保持
2セット



椅子にお尻の半分だけで座り、外側の脚を後ろに引いてつま先立ちにする。膝を後ろに引くようにして股関節前面を伸ばしていく

脚を組んで、無理がない程度に膝を開いて座る。ゆっくり胸を前に倒してお尻の筋肉を伸ばしていく

◎ お尻・太もも

まず、お尻の筋肉を鍛えることをお勧めします。日常生活で手軽にできる体操を紹介しましょう(回数はあくまで目安です。できる範囲で行いましょう)



立ち座り運動 (スクワット)

10回

① 背中を丸めないように身体を倒しながら、ゆっくり立ち上がる

② 立った時、しっかり身体を起こす



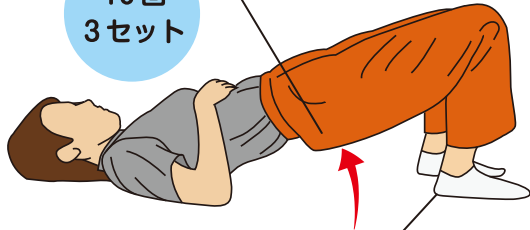
③ お尻を後ろに引くようにして、座っていく身体を丸めないようにする

◎ お尻・太もも裏

お尻上げ運動 (ヒップリフト)

お尻をゆっくり持ち上げる。
高く上げようとして、お腹を突き出さない

10回
3セット



かかとで押して、上げていく

後ろ蹴り上げ運動

左右両側
10回ずつ

膝を伸ばして、
かかとから後ろ
に蹴り上げる。



上半身は前に倒さない。
お腹に力を入れて、
腰を反らさないように
注意する

◎ 脚

歩くときに必要な脚の
筋肉も鍛えましょう



つま先を上げ下げして
脛 (すね) の筋肉を鍛える



左右
一緒に
20回

左右
一緒に
20回

かかとを上げ下げして
ふくらはぎの筋肉を鍛える



膝を持ち上げて、脚の付け根
の筋肉 (腸腰筋) を鍛える

10秒保持
左右2
セット



上半身は、いい姿勢のまま後ろ
に倒したり丸めたりしない

左右交互
10回ずつ

膝の裏側を伸ばして、ももの
筋肉 (大腿四頭筋) を鍛える

つま先の向きは真上



※ 自主トレ指導用イラスト資料集「自主トレばんく」より引用

遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ

1行ずつ
ゆっくり
見るのじゃ



次の文の中から「あ」「し」「た」の3つの文字を同時に探して、その文字を○で囲んでください。最後にそれぞれの文字が全部でいくつあったか数えて、下にある解答欄に書いてください。

たかしは、らいしゅうのどようび、おかあさんと、いっしょにかいものにいくことになった。こんどしゅうしょくするので、つうきんようのふくをかうのだ。たかしのしごとは あさはやくから じむしょでたくさんのでんわをうけることだ。たかしは あまりじしんがないので、ちょっとふあんになっている。しゅうしょくしたら、でんわをとったあと、すぐに めもようしにかいてのこすしゅうかんを みにつけよう。じょうしのいうことはよくきいてまちがえないようにしよう。どうりょうとはできるだけなかよくしてとらぶるがないようにしよう。あさはちょっとはやめにいえをでてちこくしないようにしよう。たかしは、みのひきしまるおもいだった。

あ _____ 個 し _____ 個 た _____ 個

問

6



問

23



問

6



答え