

2024冬号

No.42

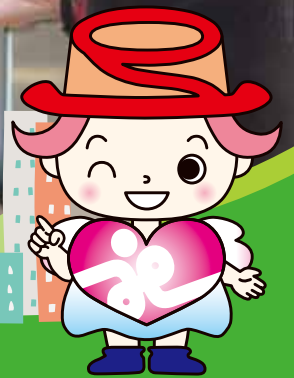
発行:令和6年
2月

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** いきいきサロンかるが(吉浦地区)
- P3** 楽笑クラブ(蒲刈地区)
- P4** 水尻いきいきサロン(安浦地区)

📖 P5 ひよこ塾 報告

P6 P7 健康豆知識「冬は、高血圧の進行に注意!!」

P8 介護予防教室「すこやかサロン」に参加してみませんか

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 / 吉浦中学校
開催日時 / 第2水または木曜日
13時30分～14時30分
代表者 / 川上敬子

うちの自慢は『サロンで育む地域の絆』



動きもピッタリ！

① 活動の動機

「災害時など、いざという時に隣所で助け合えるよう、日頃から顔の見える関係づくりができれば」との思いで、社協とともに話し合いを重ね、令和4年6月に立ち上げました。

② 楽しかった内容

出前トークやみんなでああでもないこつでもないと悩みながら取り組む脳トレも楽しいですが、海浜公園でのお花見が一番です。外に出るだけでも良い気分転換になります。きれいな景色に囲まれて食べるお弁当は、とてもおいしく、会話も弾みます。

③ 自慢

普段は吉浦中学校の図書室でサロンを実施していますが、廊下で生徒とすれ違つと、いつも気持ちよく挨拶してくれます。サロンの仲間だけではなく、生徒からも元気をもらつていけるのが自慢です。

④ 課題

参加者が増えないことです。毎月、案内チラシを自治会の掲示板に貼ったり、回覧板にも掲載したりするなど、積極的に周知していますが、参加にはつながりません。

⑤ ひと言

参加者の中には、これまで顔を見ることができなかった人も欠かさず参加してくれています。少しずつですが、サロンをきっかけに、地域の人と人とのつながりができていることを実感しています。



この日は栄養についての勉強会



積極的に質問も飛び交います



取材日は、かるが会(介護施設)でのサロン開催でした。歩いて向おうとしていたところに、しばらく参加していなかった人の姿が！「〇〇さん、来てくれてよかった～」とみんなで声を掛け合っている様子が、とっても温かい気持ちになりました。

わがまち/ サロン

代表者／高萬亀子

開催日時／火曜日
(毎月3回 不定期)
13時～15時

開催場所／蒲刈まちづくりセンター

うちの自慢は『活動を継続して、心も体も元気に』



みんなで一緒に張り切って体操

① 楽しかった内容

折紙で浴衣や金魚を折って飾り付けたうちわや七夕飾り、クリスマスリースなど、四季を感じられるものを作っています。制作中は、おしゃべりタイム。国際情勢などの時事ネタから芸能界のゴシップネタまで幅広い話題が飛び交います。家でテレビを観るより何倍も楽しい時間を過ごしています。

② 自慢

80歳台のメンバーがほとんどを占めています。サロんで体操をしているおかげで、足腰も強く、元気に動くことができている。まさに『継続は力なり』です。これも、お互い気にかけている仲間と一緒にだからこそ続けられています。

みんな付き合っても長くツーカーの仲間なので、眼鏡のレンズの片方を失くしたためサロンに来られないという詳しい欠席理由まで知っています。

③ 課題

一時期、開催が危ぶまれるところまで参加者が減少したのが課題でしたが、みんなで声掛けをして、活動ができるまでに増えました。

④ ひと言

開催日を記載した1か月ごとのカレンダーを制作しています。その月にちなんだイラストをプリントし、各自で塗り絵をして完成させるので、開催が不定期でも忘れずに参加することができます。



塗り絵をしながら、おしゃべりタイム



「ええのができたねえ」色とりどりの色紙が揺れる七夕飾り

定期的に身体を動かすことで体調がよくなったり、外に出て人と会って交流する楽しさを感じたり、サロンの良さを色々体感することによって、参加意欲が旺盛になっているようですね。





\わがまち/ サロン



開催場所 / 水尻集会所
 開催日時 / 第2木曜日
 10時～12時30分
 代表者 / 宮崎 清彦

うちの自慢は『サロンから広がる仲間の輪』



肉がキター!!

① 活動の動機

老人会が解散し、高齢者の集う場がなくなりました。またみんなが集まりたいと考えていた時、ふれあい・いきいきサロンのことを知り、地域の友達に相談、声掛けをして、平成21年に茶話会から始めました。

② 楽しかった内容

チーム対抗のすき焼きゲームです。欲しいカードはなかなか引けず、同じものばかり集まってみんなで大笑い。お目当てのカードを引いて1番になったチームは、全身で喜びを表していました。

③ 自慢

釣りや野菜・料理作りの名人がいることです。参加者の持ち寄りで作る栄養満点な昼食はとても楽しみです。平成30年の土砂災害時、この集会所に避難した時もみんなで協力し、地域の人手とともに温かい食事をとることができました。不安な中、一緒に過ごしたことは忘れられません。

④ 課題

高齢化のため、参加者が少なくなりました。男性も少ないので声掛けをしています。なかなか参加に結び付きません。

⑤ ひと言

高齢者に必要な情報が届くよう、サロン立ち上げ時から毎月新聞を発行しています。一度も休むことなく、11月で156号になりました。また、サロンの内容をいろいろなものにして、毎回楽しめるよう工夫しています。



真剣な眼差しでとんど祭りの飾りづくり



楽しいランチタイム
今日はチヌのお刺身つきです



印象的だったのが土砂災害時の話でした。流されて身動きできない状況で、「誰かが絶対助けに来てくれる」と希望を持って待ち続けた人をご主人が発見し、地域住人とともに救出したというエピソードです。極限に近い状況の中でも“信じる力はなんて強いのだろう”と思いました。

ひよこ塾 報告

体操、音楽療法、手工芸などの7講座を実施しました。その中から4講座の様子を写真で、アンケートから参加者の声を抜粋して紹介します。講師は各分野の専門家も多いので、日々変わっていく知識や情報をサロンの皆さんに伝えることができます。

7月27日

「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



加藤先生のお話が分かりやすく、
優しい口調でとても良かったです

楽しく受講出来ました。これからのサロンに活かしていきます



2人組になって1人が認知症の役になりシミュレーション「財布がないんよ」「一緒に探そうか？」

情報も変化していくので、その都度参加します



皆さん真剣に聞き入っています

8月22日

お口の健康と栄養について

◎ 共済病院

口の中の健康には特に力を入れていきたいと思いました。高齢者の食欲を高める工夫は特に参考になりました



世話人同士、情報交換もしながら楽しく過ごしました

9月1日

しょうじょうじのタヌキばやし

～狸を折ろう～

◎ 中森 典子さん



スーパームーンの後なので
印象的な月見狸でした



お月見タヌキのできあがり

楽しい時間で「あっ」という間に時間が
過ぎました。とても充実した研修でした



全身でリズム取り。楽しさ全開です

10月16日

音楽と健康

～音楽療法の可能性～

◎ 狩谷 美穂さん

話がとても上手で、引き込まれました。とてもとても楽しかったです。サロンに利用できそうです

音楽療法について、
専門家から学べて良かったです



冬は、高血圧の進行に注意!!

冬は高血圧が進行しやすい時期です。高血圧を放置していると心疾患や脳卒中、慢性腎臓病にかかる恐れもあります。原因の一つである食塩の過剰摂取について見直してみましょう。



◎ 成人における血圧値の分類(単位はmmHg)

出典「厚生労働省 e-ヘルスネット」

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120 未満かつ 80 未満		115 未満かつ 75 未満	
正常高値血圧	120~129 かつ 80 未満		115~124 かつ 75 未満	
高値血圧	130~139 かつ / または 80~89		125~134 かつ / または 75~84	
I度高血圧	140~159 かつ / または 90~99		135~144 かつ / または 85~89	
II度高血圧	160~179 かつ / または 100~109		145~159 かつ / または 90~99	
III度高血圧	180 以上かつ / または 110 以上		160 以上かつ / または 100 以上	
(孤立性)収縮期高血圧	140 以上かつ 90 未満		135 以上かつ 85 未満	

※正常高値血圧・高値血圧に該当する人は、高血圧になるリスクが高まっている状態です。生活習慣を見直してみましょう。家庭で血圧を測定する場合は、比較的血圧が安定している起床時と就寝前の1日2回決まった時間に測定するようにしましょう。

塩分過多になりやすい理由

1. 寒いと塩味の感覚が鈍くなる

寒さで塩味の感覚が鈍ってしまい、濃い味付けになる傾向があります。濃い味のものを食べると喉が渇き、一度にたくさんの水分を摂ってしまうことで血液量が増え血管にかかる圧力が増してしまいます。また、寒い時期は身体の熱を逃がさないよう末端の血管が収縮しているところへ、増量した血液が流れるので血圧がさらに上がってしまいます。

2. 舌も老化する

個人差はありますが、舌にある ^{みらい}味蕾(味を感知する細胞)が加齢により減少します。それにより、味が薄く感じてしまい、味付けが濃くなってしまいます。












1日の塩分摂取量(食塩摂取量)の基準

日本人の食事摂取基準 2020 年版(厚生労働省)	日本高血圧学会	WHO(世界保健機関)
成人男性 7.5g 未満 / 成人女性 6.5g 未満	6g 未満	5g 未満

日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は、男性 10.9g、女性 9.3g です。いろいろな基準と照らし合わせてみると、1日の塩分量をもっと減らさないといけないことがよく分かります。では、料理に含まれる食塩の量をみてみましょう。

調味料食塩含有量

メニュー別食塩含有量

(小さじ1杯あたり) ・食塩=5g ・薄口しょうゆ=1g ・濃口しょうゆ=0.9g ・減塩しょうゆ=0.5g ・味噌=0.7g ・顆粒だし=5g (みそ汁1杯分相当 =0.4g)					
	みそ汁1杯 =2g	食パン1枚 (6枚切)=0.7g	おにぎり1個 (梅)=1.5g	ハンバーガー 1個=1.5g	きつねうどん 1杯=4.1g
					
	ラーメン 1杯=5.5g	ミートソース スパゲッティ 1皿=4.3g	カツ丼1杯 =3.6g	ピザ1枚 =3.4g	塩鮭1切れ =0.9g
					
					ロースハム 2枚=1g

朝食にご飯とみそ汁，昼食にラーメンを食べたら，それだけで1日の食塩摂取の基準量に達してしまいます。まずは，ご自身の食事内容を振り返ってみましょう。

◎ 塩分過多を防ぐ方法

- ・薄味にする。
- ・動物性と植物性の出汁をかけあわせて味に深みを出したり，香辛料や香味野菜を使ったりして，塩味を薄くしても満足できるようにする。
- ・しょうゆやソースは，かけるのをやめて，つけるに改める。
- ・めん類の汁は残す。
- ・味噌汁は，具たくさんにする。味噌の量の半分を酒粕に置き換える。
- ・野菜や果物，大豆製品，海藻，麦飯などカリウムが多く含まれる食品を摂る。カリウムには腎臓から食塩を排出しやすくする働きがある。

※ 腎臓の病気がある人は，カリウム摂取の制限が必要な場合があるので，主治医と相談しよう。

〈腎臓の異変を知らせるサイン〉

- ・むくみ
朝晩の体重に1kg以上差がある場合は要注意。
- ・夜間頻尿
眠ったあとのトイレの回数が3回以上，毎回昼と同じような量が出る場合は腎臓が疲れている可能性がある。
- ・外食や加工食品を控える。
- ・よく噛んで食べる。口の中で食べ物を咀嚼すると，食品の組織が破壊され，それが唾液と混ざること味物質が溶け出し，舌の表面にある味蕾みらいが味を感じる。よく噛むことで，唾液がたくさん分泌されるので，味をより感じやすくなる。

味噌の半量を酒粕に置き換えたみそ汁はとっても美味しいですよ



一つひとつは微々たる食塩量ですが，減らす工夫をすることで，1日，1か月，1年，10年と積み重ねると大きな差になっていきます。コツコツと長く続けることが大事です。

ほかに，ストレスや睡眠不足は，血圧が上がる原因になります。生活リズムを整えてよい睡眠がとれるようにしましょう。

介護予防教室「すこやかサロン」に参加してみませんか

いつまでも生き生きと過ごすために

心と体を元気にするためには、社会とのつながりがとても大切です。人が集まれば、自然と会話が生まれ笑いが生まれます。「すこやかサロン」で仲間をつくり、一緒に栄養や口腔、認知症予防などの講座を受講したり、運動や歌、手工芸などを楽しんだりしましょう。みんなで行うことで、自分ができることや得意なことがたくさん見つかるかもしれません。

- 【対象者】 65歳以上の呉市民
- 【期間】 前期：4月～9月(全18回)
後期：10月～3月(全18回)
- 【時間】 13：30～16：00

いずれも、週1回
通って楽しく活動
します。

それぞれ半年間
のコースです



どんなことをやっているのか気になる方は、実際のサロンを、ぜひ見学してみてください。見学希望の方は、必ず電話でお問い合わせのうえお越しください。

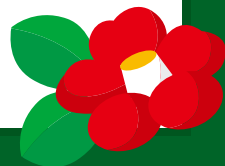
【見学希望の連絡先】 呉市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 0823-25-3505

◎ 令和5年度 後期日程

すこやかセンターくれ会場			広まちづくりセンター会場	つばき会館会場	
月曜日コース	火曜日コース	水曜日コース	水曜日コース	木曜日コース	金曜日コース
2月5日	2月13日	2月14日	2月14日	2月8日	2月2日
2月19日	2月20日	2月21日	2月21日	2月22日	2月9日
2月26日	2月27日	2月28日	2月28日	2月29日	3月1日

募集案内は年2回、市政だより(前期は3月号(2月発行), 後期は9月号(8月発行))に掲載されますので、ぜひお申込みください。

【参加申込先】 高齢者支援課または各地域包括支援センター



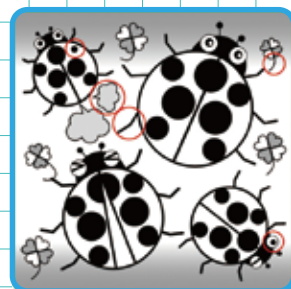
遊びゴコロで、楽しく! チャレンジ脳トレ

5か所の
違いがある
のでよく
見てみよう



まちがい探し 5か所

左右の絵には5か所の違いがあります。探してください



答え