

2026 夏号
No.47

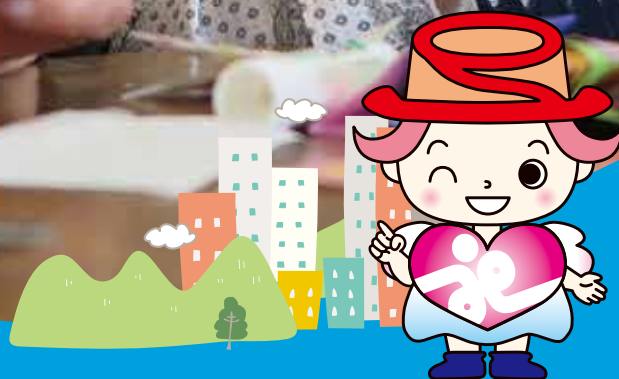
発行:令和8年
7月

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** 惣付ふれあいサロン(第5地区)
- P3** 憩の場(第8地区)
- P4** おたっしゃ月一会(阿賀地区)
- P5** ひまわり会(郷原地区)

P6 ひよこ塾プログラム

P7 健康豆知識「夏バテ」に備えましょう!

P8 遊び道具に新アイテム!!



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／惣付ふれあい集会所
開催日時／第2金曜日
13時30分～15時30分
代表者／高垣 美子

うちの自慢は『みんなが主役』



歌や体操，脳トレの後は，最も盛り上がるおしゃべりタイム

① 活動の動機

みんなが集まって、おしゃべりできる場がほしいと、気の合う仲間が集まり、発足しました。

② 楽しかった内容

昔、コーラス指導の経験があるメンバーが、歌いやすいように伴奏してくれるので、それに合わせて気持ちよく合唱することです。

また、おしゃべりも欠かせません。高齢で身体もままならないけれど、家でじっとしていたら動けなくなると頑張って活動している人の話に共感し、元気をもらっています。同世代ならではの共通の話題で盛り上がります。

③ 自慢

いくつになっても活躍の場があることです。サロンの中でも立ち上げ当初からのメンバーに音楽や体操をリードしてもらっています。そのメンバーのちよつとした失敗に、冗談めいたツッコミが入ることもありますが、それでも長年の指導力が認められていて、無くてはならない存在となっています。

④ 課題

年配者が頑張って活動している一方で、若いやる気のある世話人も加わり

⑤ ひと言

ました。これまで積み重ねたことを受け継ぎながら、意見調整して、いかに次の世代へ交代していくかが課題です。

以前は、祭りや餅つきなど、町内会の活動が活発でしたが、コロナ後、催しものも減って寂しくなりました。坂の多い町なので、ともすれば、家に引きこもりがちになります。みんなが集って、おしゃべりしたり、レクリエーション活動をしたりする場の一つとして、サロンは必要だと思います。



合唱と体操をリードしてくれるメンバーたち



脳トレ問題に取り組みながら、おしゃべりもはずむ



わがまち/ サロン

開催場所／第八地区自治会
連合会集会所
開催日時／第1月曜日
10時～15時
代表者／鎌田エイ子

うちの自慢は『仲間の輪が自然に広がる場所』



折り紙選びから夢中です！

① 活動の動機

「出かける機会が少なくなった高齢者や一人暮らしの人が、気軽に集まっておしゃべりできる場所を作りたい。」そんな思いから、2年前にこのサロンを立ち上げました。

② 楽しかった内容

参加者の中に手工芸が得意な人がいるので、教えてもらいながらみんなで楽しんでいます。今回は鯉のぼり作りに挑戦。割りばしにマスキングテープを巻いた棒に、折り紙で作った鯉のぼりと風車を付ければ完成です。色選びの時から「何色にする?」「この組み合わせはどつ?」と会話が弾み、作業に取り掛かるまでに時間がかかるほど盛り上がりました。

③ 自慢

初めての人でも安心して参加できることです。鯉のぼり作りの時も、「どんな?」「できとる?」と、誰かが気にかけてくれます。その居心地の良さから、友人を誘ってくる人も多く、その輪がどんどん広がっています。

④ 課題

町内以外の参加者が少ないことです。これからも積極的に声をかけ、多くの人の

⑤ ひと言

憩の場になればいいなと思います。

嬉しいことに、参加者から「回数を増やしてほしい」という声が寄せられるほど好評です。平地で参加しやすい場所なので、ぜひ気軽に立ち寄ってください。



マスキングテープを巻くのは難しいね～



可愛いのができたわ♪

お弁当を持参して午後もゆっくり過ごす人や、昼食後にまた戻ってくる人もいます。名前のとおり、みんなの「憩の場」になっていますね。





\わがまち/ サロン



開催場所／東延崎自治会館
開催日時／第3水曜日
13時30分～15時
代表者／松本歳郎

うちの自慢は『あがもんじゃけん!!チームワークが自慢です』



接戦を制して白組の勝利！

① 活動の動機

地域の交流の場がなくなる危機をきっかけに、代表者をはじめ運営メンバーが奮起し、立ち上げに至りました。

② 楽しかった内容

世話人が考案した、ソフトボールとカーリングを組み合わせた「ソフトカーリング」です。ルールはカーリングとほぼ同じで、ストーンの代わりにソフトボールを使います。投げ方は、手でもパターでもOK。年齢問わず、みんなで楽しむことができます。ニアピン賞やホールインワン賞が出たときは拍手と歓声が沸き起こり、会場が熱気に包まれます。

③ 自慢

何といっても抜群のチームワークです。ソフトカーリングの試合中も、常に声を掛け合いながらプレーを楽しんでいます。うまくいったときはみんな喜び、失敗しても笑いながら励まし合える関係性ができています。また、試合以外でもチームワークの良さは健在！片付けも協力して行っため、あっという間に終わります。

④ 課題

高齢化による担い手不足と参加メンバーの固定化です。

⑤ ひと言

サロンが地域を元気にするための、原動力となれば嬉しいです。



狙いを定めて、いざ勝負!!



監督やメンバーで集まり、慎重に判定中



わがまち/ サロン

開催場所／郷原第10区自治会館
開催日時／第1・3土曜日
10時～12時
代表者／住吉直幹

うちの自慢は『遊びも創作も、みんなで楽しむ』



トランプで脳トレ！ゲーム中は真剣そのもの！

① 活動の動機

老人会の解散を機に、地域で集まる場を継続するため、令和6年8月に立ち上げました。

② 楽しかった内容

みんなでトランプをすることです。ババ抜きや七並べなど、なじみのあるゲームで盛り上がっています。ルールを思い出しながら次の一手や、駆け引きを考えたりすることで、楽しみながらも自然と脳トレになります。勝負ごとならではのドキドキ感もあり、笑いが絶えません。

③ 自慢

何をするにも、みんなで決めていることです。例えば、毎年文化祭に出展する作品をサロンで制作しています。何をやるかはメンバー全員でアイデアを出し合って決めます。些細な事でも話し合っ、一人ひとりが納得して進めているので、みんなでサロンをつくりあげているという実感があります。

④ 課題

参加者が少ないことです。誘うと見学には来てもらえますが、継続した参加にはつながっていません。特に男性が

少ないので、内容の工夫が必要だと感じています。

⑤ ひと言

子どもから高齢者まで、誰でも参加できるサロンです。ぜひ気軽に寄ってみてください。



「八丁堀交差点♪」に合わせて体操
つい歌ってしまいます



開始前から畑に関する情報交換！

訪問した際、会場に到着すると、すでに畑の話題でおしゃべりが盛り上がっていて、みなさんの仲の良さを感じました。



ひよこ塾



オープン講座ではありません。
ふれあい・いきいきサロンの
世話人の研修会です！

	タイトル	講師	日時・場所	
1	手話歌「翼をください」	手話通訳者 中川 久子さん	7月23日(木)	午前：すこやか
			7月24日(金)	午後：広
2	サロン活動に役立つ 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	8月 4日(火)	午前：すこやか 午後：広
3	「いつまでも自分の足で歩くために」 ～生活の中で役に立つ身体の使い方～	呉整形外科クリニック 理学療法士 中原 史貴さん	8月25日(火)	午前：すこやか 午後：広
4	サロンで活用できる ゲームいろいろ	広島レクリエーション協会 奥田 祐子さん	9月16日(水)	午前：すこやか 午後：広
5	「特殊詐欺、SNS 詐欺被害防止」 「交通事故防止」	広島警察署 生活安全課 呉警察署 生活安全課	9月30日(水)	午後：広
			9月22日(月)	午前：すこやか
6	楽しくハモろう！青春ソング	コーラスグループ ランドルチェ 中川 幸恵さん	10月 6日(火)	午前：すこやか
			12月21日(月)	午後：広
7	筋膜から読み解く 姿勢・動作・慢性疼痛	筋膜整体 かっぱ整体院 山田 一希さん	10月 7日(水)	午後：広
			11月18日(水)	午前：すこやか
8	からだの健康はお口の健康から ～お口の衰弱（オーラルフレイル）は 自分ごと？他人ごと？～	日本歯科衛生士会 生活習慣病予防認定歯科衛生士 里谷 ゆうこさん	10月30日(金)	午前：すこやか 午後：広
9	認知症を正しく知って進行予防 ～認知症でも住み慣れた地域で 安心して暮らす～	呉市市民公益活動団体 家で暮らしたいを支えるネットワーク 藤元 歩さん	12月17日(木)	午前：すこやか
			9月1月 8日(金)	午後：広
10	「からだは食べたものからできている」 「チョコレートの世界へようこそ」	株式会社 明治 管理栄養士	9月1月22日(金)	午前：すこやか 午後：広
11	牛乳パックで作った花器に 一輪の花を飾ろう	MOA 健康生活館くれ 中谷 登美子さん	9月3月 8日(月)	午後：広
			9月3月18日(木)	午前：すこやか

開催時間 午前の部 9:50～12:00

午後の部 13:30～15:40

参加費 無料(「牛乳パックで作った花器に
一輪の花を飾ろう」は材料費の負担あり)

申込先 呉市社会福祉協議会
TEL 25-3505
FAX 25-7453



すこやか：すこやかセンターくれ
1階 多目的ホール
和庄1丁目2-13

広：広まちづくりセンター
7階 702号室(中会議室)
広古新開2丁目1-3

申込用紙に記入の上、各講座の7日前までに提出してください。(FAX可)

※各講座は単独の講座です。ご希望の講座を申し込んでください。(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。

「夏バテ」に備えましょう!

年々暑さが厳しくなり、「体がだるい」「食欲がない」といった、「夏バテ」を経験する人も多いのではないのでしょうか。夏バテは特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる夏の不調です。

気温が高くなると、私たちの体は暑さに慣れようとしますが、その調節がうまくいかないと夏バテになってしまいます。



こんな人は夏バテになりやすい!

不規則な生活



食生活が偏っている



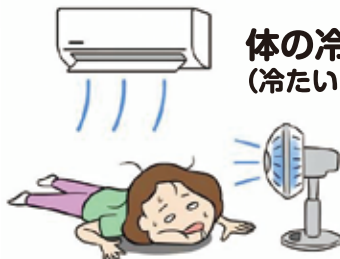
水分不足



運動不足



体の冷やしすぎ (冷たいものが好き)



入浴は シャワーだけ



そこで 今日からできる対策!

十分な睡眠と適度な運動

目安は6時間以上。決まった時間に起き、朝食を摂ることで、生活のリズムが整い、良い睡眠につながる。寝つきが悪いときは、入浴はシャワーだけでなく、就寝1~2時間前にぬるめのお湯につかるのもオススメ。また、朝や夕方涼しい時間帯に体を動かし、血行を良くしよう。



水分補給

のどが渇く前に、こまめな摂取を心がける。水や麦茶がオススメだが、大量に汗をかいた時は、経口補水液なども適度に摂取。また、コーヒーや緑茶、お酒などは利尿作用があり、脱水や睡眠の質の低下につながるため、飲みすぎには注意!



夏バテは、ちょっとした生活習慣に気をつけることで、リスクを減らすことができます。

バランスの良い食事

夏は、食べやすい麺類だけで済ませ、炭水化物の摂取に偏ってしまいがち。夏バテ予防には、特にビタミンB群を積極的に摂取しよう。例えば、糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB1を多く含んだ食材(豚肉やうなぎ、大豆製品など)がオススメ。また、冷たい料理が多い日は、温かい汁物を1品加えることで体の冷えを防ぐことができる。



暑くなると体調を崩しがちになります。夏バテにならないように、体調管理をしっかり行って、上手に夏を乗り切りましょう。

遊び道具に新アイテム!!

新しく紙芝居とカードゲームが仲間入りしました



● 紙芝居「ふうちゃんのそら」

終戦間際の呉空襲を語り継ぐため、中峠（なかつお）房江さんが体験した実話をもとに、よこみちけいこさんが描いた紙芝居です。



悲しさの中にも、小さなふうちゃんが精一杯生きたことや、命の尊さ、そして家族の深い愛情が伝わってきます。

● カードゲーム「もしバナゲーム」

「もしも余命があと半年～1年だとしたら」という想定で、「痛みがない」「信頼できる主治医がいる」「家族の負担にならない」などが、書かれている36枚のカードの中から、そのときに自分が大切にしたいことを最終的に5枚選び、なぜそれを選んだのかということをもとに人と話し合うためのものです。



ゲームを通じて、『最期』について他者と話し合うことで、お互いの価値観の違いを知ったり、自分自身の新たな一面を発見するきっかけづくりになります。

「もしバナゲーム」は、昨年度の「ひよこ塾」で取り上げた「人生会議」の講座のなかで実践したものです。人生の締めくくり方を考えるカードゲームで、普段

は敬遠されがちな「縁起でもない」話題を、気軽に考えたり話し合うために作られました。

貸出を希望される方は、遊び道具と同様に、電話で事前予約のうえ、借用申込書に記入して申し込んでください。

レクリエーションで楽しく脳トレ

認知症予防のためのレクリエーション活動の一つとして、デュアルタスク（二重課題）があります。有酸素運動をしながら脳トレをするなど、2つ以上のことを同時に行うことで、主に注意力や段取り力を養う効果が期待できます。

例えば…

脳トレウォーキング

- 足踏みをしながら「100から3ずつ引く」などの計算を組み合わせる
- 歩きながら「しりとり」など脳トレを組み合わせる

