

サロンだより

秋号
2012

笑顔の

和
コミュニケーション
づくり

輪
なかまづくり

わ

環
しくみづくり

発行：平成24年10月 No.5

写真：サロン世話人研修会（第3回）

世話人同士話が弾みます！



P2 **わがまちサロン**
・ふれあい岩戸（川尻地区）
・望寿会（第5地区）
・友愛サロン（音戸地区）

P5 **ひよこ塾 川尻・音戸初開催**

P6 **サロン世話人研修会報告**

P8 **地域の人財を再確認・発見しませんか
笑顔の写真の募集**

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.kureshakyō.jp/> mail: info@kureshakyō.jp





訪問取材で発見しました！

開催場所：岩戸自治会館
開催日時：毎月第2木曜日
9：30～12：30
代表者：武蔵慶子

再出発から2年

ふれあい岩戸

うちの自慢は “若い力”

① サロン活動の動機

ふれあい岩戸は平成13年に誕生しましたが、7年経過した平成20年8月に参加者の体調不良など諸処の事情でやむなく休止状態になりました。

「仲間に会うのがうれしい」という参加者の声に応じて地域に再度呼びかけ、若い人に世話人をお願いし、新たに参加者も募りました。

休止から3ヶ月、今までの参加者に新しい参加者も加え再出発しました。休止前に世話人だった人も参加者兼世話人として活動を応援しています。



喜楽会（川尻地区のサロン合同発表会）に向けて、ハンドベルの演奏の練習をしています。



練習中でも笑顔が絶えません。

② 楽しかった内容

サロンでの遠足です。若い人や男性など運転する人が多いので、自家用車3～4台に分乗して竹原や蒲刈、湧永庭園へ行きました。

③ うり・自慢

サロン世話人の“若さ”です。参加者の気持ちもつられて若くなり行動力も出てきて雰囲気も明るくなります。

④ 課題

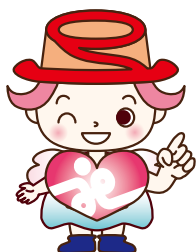
目に見える課題は今のところ無いのですが、プログラム作りに悩むことがあります。

⑤ 一言

参加者が欠席すると心配になります。参加者同士が誘い合ってサロンに参加しています。岩戸地区で困った人がいたら助けたい、お互いが助け合える地域にしていきたいです。



出席カードを作っています。



やむなく休止になったサロンでしたが、参加者の声を大切にし、休止を逆手にとって、地域の中に眠っている力を上手に活かして再出発したサロンです。「ふれあい岩戸」に限らず、どこの地域の中にも眠っている力が必ずあります。それを見つけ、活かしていくことがサロンの元気につながります。

訪問取材で発見しました！

開催場所：望地町集会所
開催日時：毎月第3金曜日
13：30～15：30
代表者：石倉正和

わがまちサロン

立ち上げて12年

望寿会

うちの自慢は

“男性が多く、腹を抱えて
ゲラゲラよう笑うとるよ！！”

① サロン活動の動機

老人会で月1回楽しんでいた「娯楽の日」が自治会や民生委員の協力でサロンになりました。

「年じゃけん外に出られん。みんなで寄れるところがあつたらええねえ」を形にしました。

② 楽しかった内容

「みんなの顔を見てぐだ話をするのが楽しい。笑顔どころじゃない。腹を抱えてゲラゲラ笑うとる」。「家では冗談を一つも言わん旦那がここではニコニコしているんよ」

ひたすら遊ぶのが大好き。女性はトランプ、男性は麻雀・囲碁・将棋と勝負に興じています（もちろん掛け金なしよ）。

③ うり・自慢

男性参加者が多いことです。日頃から公園・神社の清掃や草刈りなどの活動を通してつながりを深めています。できることがあればどんどんやっていきたいと意欲的です。

リサイクルの健康器具や廃材を利用して増築したトレーニング室。労を惜しまない男性陣の技が光る手作りです。



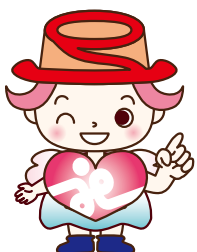
④ 課題

災害時の避難計画に役立つ地域の助け合いのシステムを作ることです。日頃から声かけを大切に、地域の気になる人たちをサポートしていきたいと思っています。

⑤ ひと言

老人会・自治会・民生委員など役割分担しながら楽しくやっていくことが大切です。

サロンの運営は4人の女性理事に任せています。



会場は民家を利用した集会所。家主は「使わなかったら廃屋になる。使ってもらってありがたい」。地域の人も自由に使い、維持費は利用者が自発的に無理なく負担しています。これも日頃のおつきあいのたまものですね。



訪問取材で発見しました！

開催場所：南隠渡区集会所
開催日時：第4金曜日
10：30～13：30
代表者：中本 力

立ち上げて8年

南隠渡 友愛サロン

うちの自慢は“とても仲が良く和やかなこと”

① サロン活動の動機

もともと老人会で年に1回誕生会を催していました。平成17年にさざなみ介護応援団で勉強する機会があり、サロンとして運営することになりました。

② 楽しかった内容

毎回、棒体操で身体を動かしています。

食後は、福笑い、棒サッカーなどのゲームで、男性と女性に分かれ壮絶な戦いをくり広げます。これも男性の参加者が多いからできることですね。

素人芝居も大変盛り上がります。青年団の頃、祭りなどで芝居をやっていた芸達者ばかりです。ダンスのステップも習ったりします。



③ うり・自慢

一番の自慢は、みんな仲が良いことです。女性陣は、前日から2日間に渡る調理の準備を和気あいあいとやっています。配膳は男性陣もします。受付や会場作りも男性の仕事です。

④ 課題

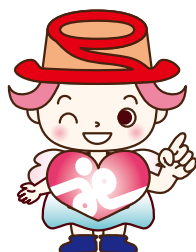
老人会がサロンの参加者と参加費を集めているので、老人会に加入していない人への関わりが手薄になっています。より多くのひとに参加してもらいたいと思っています。



即興で「水戸黄門」。お見事！

⑤ ひと言

南隠渡は、音戸警察高齢防犯モデル地区に指定されています。高齢者のひとり暮らしの見守りなど、防犯に力を入れた地域づくりをしています。



食事は、会費300円の中でまかなっているのが良いですね。もちろん、野菜などの差し入れは大歓迎です。ひとりよりみんなで食事をするのが楽しいですね。おしゃべりもご馳走のひとつです。

3月28日(火) 広公民館
肩腰膝を楽にしよう！
「姿勢と体幹を整える運動」

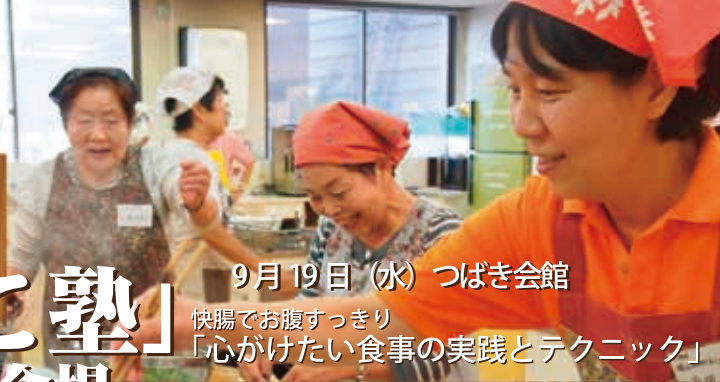


7月31日(火) 広公民館
ゲーム+脳トレ
「遊び道具集で遊ぼう」



「ひよこ塾」 呉・広会場

8月28日(火) すこやかセンター
肩腰膝を楽にしよう！
「姿勢と体幹を整える運動」



9月19日(水) つばき会館
快腸でお腹すっきり
「心がけたい食事の実践とテクニック」



7月31日(火) すこやかセンター
ゲーム+脳トレ
「遊び道具集で遊ぼう」

「ひよこ塾」川尻・音戸で初めて開催！！

「ひよこ塾」をもっと身近に知ってもらうため、今まで参加の少なかった川尻・安浦地区（会場は川尻福祉センター）と音戸・倉橋地区（会場は総合ケアセンターさざなみ）で初めて開催しました。

9月4日(火)、川尻の“音楽療法”には20サロン・52人の参加がありました。

9月13日(木)、音戸の“ケアビクス”には10サロン・41人の参加がありました。

両地区合わせると100人近くが参加し、大変盛り上がりました。次回は“レクリエーション”を川尻で2月14日(木)、音戸で3月5日(火)に行います。ご期待ください。



川尻

“音楽療法”は音楽に合わせて体操したり、歌いながら脳トレしたり、歌うことだけを楽しんだり。参加者は笑顔で「歌はやっぱりええねえ」、「童心にかえてなつかしかった」「音楽療法はすばらしい。人生が明るくなるわ」

音戸

“ケアビクス”はイスに座って有酸素運動をした後、♪リンゴの歌 や ♪きよしのズンドコ節 に合わせて体操します。認知症や介護予防に効果があります。

「音楽があるので一段と動きやすいわ」、「笑顔で運動できるのがええわ」、「サロンでぜひ取り組みたい」と熱心に練習をくり返していました。



開催場所の両地区ともほとんどの人が「参加しやすかった」と回答しました。ただ、川尻は駐車場が離れたところにあり、「不便」という意見もありました。また、今まで「ひよこ塾」に参加したことがなかった人が呉・広で行われる講座にも申し込まれるなどうれしい動きも見られます。

語り合おうサロンのこと

8月23日(木), 30日(木), 9月3日(木), すこやかセンターくれ1階多目的ホールで, 広島国際大学の渡辺晴子准教授を招きサロン世話人研修会「語り合おうサロンのこと」を開催しました。3日間で92か所のサロンとその世話人さん163人が参加し, 「サロン世話人さんの思いと悩み」をテーマとし, お茶を飲みながらそれぞれのサロンで悩んでいること, 思っていることをワールドカフェ方式で話し合いました。

普段, サロン世話人さん同士が地域を越えて話し合う機会が少ないこともあり, それぞれのサロンの形態や, プログラム, 工夫, 悩みなどの情報交換をする場となりました。

3日とも同じテーマ, 同じ進行で行いましたが, 参加するメンバーが違うこともあって, それぞれ特色のある話し合いになりました。

ワールドカフェ方式とは

4人が1つのテーブルを囲んでお茶やコーヒーを飲みながら喫茶店(カフェ)で雑談するようなリラックスした雰囲気のなかで行われる話し合いの方法です。

途中で, 4人中3人が別々の他のテーブルへ移動し, そこで最初にいたテーブルで出た話を移動先のテーブルのメンバーに伝えます。その後, 最初のテーブルに戻り, 移動先のテーブルで話し合った内容を伝え, もう一度話し合いを行います。

普通の会議や話し合いに比べて自由な意見が出やすいことや, 最大で20人の意見を聞く事が出来るというメリットがあります。

※今回はこの方法に加え, 「印象に残った一言を発表してもらおう」というものを組み合わせて, 系統別に整理しました。



8月23日(木)

キーワードは…

楽しく笑顔で

第1回の各テーブルの話し合いでは, プログラムの内容や, 参加者をどうやって増やしていけばよいのか, それぞれのサロンがどういう工夫をしているかなど, 活発な意見の交換が行われました。

特に, サロンに対し世話人自身が「楽しむ」こと, 「笑顔」でいることの大切さについて話されていました。



8月30日（木）

キーワードは…

参加者

第2回は、前回と同様、プログラムの内容など、それぞれのサロンの工夫や情報などの意見交換が行われました。

特に参加者への悩みが多く出ました。男性や若者、今までに参加していない人をどうやってサロンの参加に結びつけるか？そのための工夫など活発な意見交換が行われていました。



9月6日（木）

キーワードは…

地域の申のサロン



3回目は、1回目、2回目同様、プログラムや参加者への呼びかけなどの工夫や情報の交換が行われました。サロンの実施母体や、他団体との協力関係、地域での位置づけなどサロンの組織についての意見が多く出されました。

このサロン世話人研修会では、様々な地域のサロンの世話人さんが「サロン世話人さんの思いと悩み」をテーマに、自由に話しをしていただきました。

それぞれのサロンが抱えている問題を共有し、情報交換する中で解決のためのヒントも得られたのではないのでしょうか。

今回の研修も含め、呉市社会福祉協議会では、サロン活動の充実とともに、サロン世話人さん同士の横の繋がりを持てるよう活動していきます。

今回の研修において、書いていただいた模造紙や、まとめなどの詳細なものについては、後日、冊子にして皆様のお手元にお届けします。

地域の^{じんざい}人財を再確認・発見してみませんか



レクの達人です。歌のリードもばっちり！！

サロンの世話人さんや参加者さんの中には、いろいろな特技、ワザを持った人がたくさんいます。それを活かした、プログラムづくりが、サロンの特徴になっています。

よそのサロンから見るとうらやましくなるような人材（人財）が実は自分のサロンではあたりまえのように活躍しているのかもしれない。

地域には、様々な特技や趣味を持った人がたくさんいます。様々な専門分野で活躍されている人もたくさんいます。

その人を発見し、サロンに関わってもらえれば、活動の幅がずっと広がります。

自分の地域の人財を再確認すること、新たに見つけて繋がるのがサロンの財産、地域の財産になっていきます。



新聞を使ったエコバック作りを教えてもらっています。

貴方のサロンが「笑顔の“わ”」の表紙を飾ります 笑顔の写真募集

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。素敵な画像は笑顔の“わ”の表紙に採用させていただきます。

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”を伝えてみませんか？

呉市社協 地域福祉課

電話：25-3505