

サロンだより

冬号  
2013

# 笑顔の



発行：平成25年1月 No.6

写真：警固屋 日招きの会

## 出来上がったしめ飾りを手にニッコリ

- P2 **わがまちサロン**
  - ・尾立サロン (倉橋地区)
  - ・日招きの会 (警固屋地区)
  - ・ふれあい・いきいきサロン (郷原地区)
- P5 **ひよこ塾のご案内**
- P6 **サロン世話人研修会 まとめ**
- P7 **プロが無料指導します**
- P8 **くれ福祉のまちづくりのつどい**

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](mailto:info@kureshakyō.jp)





訪問取材で発見しました！

開催場所：尾立生活改善センター  
開催日時：毎月第2・4水曜日  
10:00～12:00, 10:00～11:00  
代表者：木戸 梨枝子

立ち上げて6年

# 尾立サロン

うちの自慢は “『笑顔』みんなニコニコ”

## ① サロン活動の動機

みんなが集って、お茶を飲んだり食事をしたりすればいいね…から、健康のために体操をしようと発展し今に至っています。

## ② 楽しかった内容

月に2回、体操の先生にきてもらい、椅子に座ったままでできるリズム体操などを教えてもらっています。クリスマス会や新年会には、くじ引きをしてプレゼント（世話人の手作り小物）をもらいます。



やわらかいボールを使って楽しく体操

## ③ うり・自慢

月に1度、女性会が地域で採れた野菜や魚を使って弁当を手作りしてくれます。今は採れなくなりましたが、秋にはマツタケが入っていたこともあるんですよ。片付けは、参加者が当番制でやっています。

## ④ 課題

体調が悪くなったり、物覚えに不安があるとサロンの参加を控える人がいます。元気なときだけでなく、どんどん参加してほしいと思いますが、各家庭に声掛けするのは世話人が少ないので難しいです。。

## ⑤ ひと言

年を重ねると身体のアチコチが悪くなります。楽しく体操することで、身体の調子もよくなるし、足腰が鍛えられ、脳の活性になります。



体操をする姿は、若々しく背筋が伸びていました。サロンをとても楽しんでいるようです。参加者が近所の人に声を掛けて、もっとたくさんの人に参加してもらえるようになるといいですね。



訪問取材で見ました！

開催場所：警固屋支所  
開催日時：毎月第3木曜日  
9：30～12：30  
代表者：吉岡 源之

立ち上げて9年

## 日招きの会

うちの自慢は

“狭い会場にギューギュー60人。工夫してま〜す”

### ① サロン活動の動機

警固屋全域を対象に活動していたサロンを鍋地区と警固屋地区に分けて警固屋地区を対象にしたサロンを立ち上げました。

### ② 楽しかった内容

普段、隣近所で声をかけ合っていますがサロンでゆっくりおしゃべりできるのが楽しみです。

お花見会（みはらし荘）は120人の参加者がカラオケや踊りを楽しみ賑わいます。



真剣なまなざしで「しめ縄」づくりに挑戦！！

### ③ うり・自慢

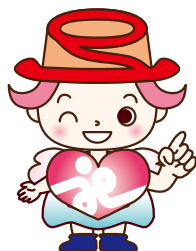
いつも10人ちかくの男性陣の協力があるからこそ行事ができます。12月は3人の男性指導者のもと、定番の「しめ縄づくり」に挑戦しました。男性陣がワラの調達から準備までします。和気あいあいと教え合いながら90分で完成しました。

### ④ 課題

会場が狭い上に、対象地域が広く、参加者が多いので授業形式になってしまいます。劇場型のプログラムが多いのですが、一方向の提供にならないように一緒に歌ったり、踊りを楽しんだり工夫をしています。

### ⑤ 一言

世話人が高齢化する中で新しいメンバーが関わっています。男性は受付、運動推進委員は健康チェック、女性ボランティアグループは調理を担当しています。役割分担がうまくいきスムーズな運営ができています。



参加者の「簡単な食事でもいいから一緒に食事をしたい」の声で昼食会を始めました。「炊事場は狭く配膳など難しい面もありますが助け合っているから続けられます」と女性陣。せっかくの会食、「いただきます」だけは揃ってできたらいいですね。



訪問取材で発見しました！

開催場所：郷原市民センター

開催日時：毎月第4木曜日

10：30～13：30

代表者：石岡 護

立ち上げて9年

## 郷原 ふれあい・いきいきサロン

うちの自慢は “ **地域が一体になって運営しています** ”

### ① サロン活動の動機

サロン活動がとても良い活動だということを聞き、昭和地区の“桜ヶ丘にこここサロン”を見学し、郷原地区でもやってみようと思ったのがきっかけです。

### ② 楽しかった内容

その月の誕生日をみんなでお祝いし、花束をプレゼントしています。「年を取ると誕生日を祝ってくれる人が少ない」と非常に喜んでいただいています。参加者の中には「家が離れていると普段なかなか会うことが出来ません。サロンで会うことができ、毎月楽しみにしています」



総勢100名での歩一歩体操は圧巻です

### ③ うり・自慢

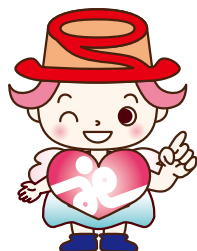
プログラムは、小・中学校や保育所、消防署や駐在所、地域のお医者さんや尺八、フラダンス、ピアノ、腹話術、詩吟が得意な方など、地域の人材を生かして運営しています。

### ④ 課題

参加者が高齢化してきており、会場から遠い方は参加しにくくなってきています。また参加者として新たに加わる方が少なくなっています。

### ⑤ 一言

郷原地区ふれあい・いきいきサロンは、自治会、民生・児童委員、運動推進、女性会、の4団体が担当し、毎月輪番で実施しています。いつも参加者は協力員あわせて100人を越えます。毎回プログラムを変え、参加者に喜んでもらえるよう。また、その笑顔を励みにみんなで頑張っています。



郷原地区全体を対象としたサロンです。全体でのプログラムのあとは好みに合わせて、喫茶コーナーやカラオケコーナー、折り紙コーナーなどを設置しています。世話人や地域の達人など地域の力を上手に活用しているサロンです。



# ひよこ塾

## のご案内

### 手話

「思い出を手話(かた)ろう」

2月5日 (火)

午前 すこやかセンターくれ  
1階 多目的ホール  
午後 広公民館  
7階 中会議室

### 手話で3つの若返り!

1つ目は指先を使って脳の若返り, 2つ目は表情筋を動かすことで顔の若返り。実際, 手話をしている人の肌は10歳若い(増田先生でガッテンガッテン!)。3つ目は表現力が豊かになり心の若返り。

- 内容 ①♪故郷 1番・2番・3番  
②「親指と小指だけで表現する手話」  
超簡単でサロンで楽しめること請け合い。

### 音楽療法

「心に寄りそう音楽を」

2月28日 (木)

午前 すこやかセンターくれ  
1階 多目的ホール  
午後 広公民館  
7階中会議室

### 音楽を楽しみながら

「脳」・「体」・「心」を刺激!

歌いながらの脳トレで脳の活性化。音楽に合わせて体を動かし運動機能の改善。歌の楽しさを味わうことで癒しの効果。まずは体験して効果を実感してみましょう!

### レク

「サロンで使える  
レクリエーション活動」

2月14日 (木)

午後 川尻福祉センター  
ふれあい 3階

3月5日 (火)

午後 総合ケアセンター  
さざなみ (音戸) 1階ホール

### 川尻・音戸で開催します

### レクリエーションで五感を刺激!

五感を鍛えることは脳を鍛えること。目(視覚)と耳(聴覚)でレクリエーションを楽しみ, マッサージで触覚を刺激しスキシップを楽しみます。残念ながら今回は「味覚」と「嗅覚」がありません。乞うご期待!

### ひよこ塾報告



10月10日 (水)  
「サロンですぐ使える  
レクリエーション活動」



10月25日 (木)  
クリスマス飾ろう「折紙」



11月1日 (木)  
イスに座ってする  
有酸素運動「ケアピクス」



12月4日 (火)  
身近な材料で作るおひな様  
「手工芸」

平成24年8月23日・30日、9月6日に行われた、サロン世話人研修会の話し合いの中で多くの意見を出していただきました。その中で「思い」や「悩み」などの解決法や工夫も多く出てきました。

今号では、その「思い」や「悩み」とその「工夫」をつなぎ合わせまとめたものをご紹介します。

※前号でお知らせしておりました研修会の報告はこの記事に換えさせていただきます。

### 思い&悩み

男性の参加者が少ない

### 工夫

- 男性に料理を作ってもらおうと男性の参加が増えます。
- 世話人(役員)として参加してもらおう。
- 男性に役割、仕事を頼む。

他にも・・・お酒を出す、賞品付きのゲームなど

### 思い&悩み

会場の悩み

### 工夫

- 個人宅をお借りします。
- お寺を使わせてもらっています。
- 隣の地区の集会所を借りる。

他にも・・・晴れた日は会場を公園に。

### 思い&悩み

資金が足りない

### 工夫

- 地域の祭りに出店してその収益で運営しています。
- 食事の内容に合わせて、自己負担を増やしています。
- 自治会やまち作り協議会から援助を受けています。
- 講師の謝礼は参加者の負担でまかっています。

他にも・・・廃品回収、材料などを持ち寄りに

## 思い&悩み

参加者を  
増やしたい

## 工夫

- 参加者にそれぞれ役割を持ってもらう。  
(役割があることで出席率が向上)
- 招待状を配布。
- 夫婦での参加を呼びかける。
- 小さなサロンにも良いところがあるので、少人数でも楽しいサロン作りをする。

## 思い&悩み

サロンの内容を  
どう充実すればよい？

## 工夫

- 他のサロンを見学する
- 他のサロンと交流し合ってお互いのアイデアを提供
- サロンの後に反省会、次回の内容を決める
- 地域との繋がりを活用  
(地域の福祉施設や保育所・学校など)

## 思い&悩み

食事は  
どうしよう？

- 食事があると人が集まる
- 楽しみにされている方がいる
- 季節のものを楽しんでもらっている。

意見が分かれました

- 毎回食事の準備をすると・・・  
→世話人の負担になる  
→料理に掛かりつきりになる
- キャンセルになったときが心配

# その道のプロが無料で指導します！

## ①日本訪問歯科協会

口腔衛生・口腔保健に関する勉強会の講師を派遣します。

時間 1時間～1時間半

テーマ 対象者に合わせご要望に応じます。

## ②栄養士会 “食べて健康！大人の食育教室”

講話 「より元気に過ごすための食事とは！」  
栄養士によるアドバイスもあります。

開催曜日 土曜日

## 申込・問い合わせ

呉市社会福祉協議会  
地域福祉課 担当：岡田  
電話 25-3505

くれ福祉のまちづくりのつどい

# 「人と人とのつながり、 サロンのつながり」

国際医療福祉大学医療福祉学部 医療福祉・マネジメント学科

学科長 教授 小林雅彦 さん

サロンに参加する人同士の交流で、「つながり」を作っています。サロン同士がつながることで地域の「つながり」を深めて行きます。

地域の「つながり」が「福祉のまちづくり」につながって行きます。

この講演では、サロン活動が全国に広がるきっかけを作られた、小林先生に「つながること」を中心に講演していただき、皆さんと一緒にサロン発の地域作りを考えていきます。



平成25年

2月12日 (火)

10:00～12:00

広公民館3階ホール

お問い合わせ・申込み

申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ2月7日(木)までに市社協まで申し込みください。

呉市社会福祉協議会  
地域福祉課 担当：竹口

電話：25-3505  
FAX：25-7453