

サロンだより

笑顔の



写真:天応コスモスの会(天応)
フラワーアレンジメント



P2~4 **わがまちサロン**

- ほのほのサロン鹿田(第4地区)
- 昭和東ふれあいサロン(昭和地区)
- ふれあいサロン久俊(川尻地区)

P5 **健康豆知識 ~「こたつ寝」が招く命の危険性~
脳トレ**

P6 **サロン世話人交流研修会 報告**

P7 **ひよこ塾**

P8 **くれ福祉のまちづくりのつどい**

2014 冬号

No.10

発行:平成26年1月



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 TEL: 0823-25-3505

web: <http://www.kureshakyō.jp/>

mail: info@kureshakyō.jp

ほのぼのサロン鹿田

うちの**自慢**は
“自分のできることを活かして
協力しあっているところ”

① サロン活動の動機

呉市で起こった青年の孤独死に対して「もっとご近所づきあいがあれば防げたのではないか」という思いから、地域の交流の場であるサロンをつくらうと思いました。

開催場所：鹿田集会所

開催日時：月1回 第3水曜日
13:30～15:30

代表者：河野 チヅエ

② 楽しかった内容

三味線の生演奏で民謡を歌ったり、お年玉袋作り、ギター演奏や詩吟、田中一座による歌謡ショー、お正月に来てもらった獅子舞などとても楽しかったです。

出前トークで勉強もします。



軽快な三味線の音に合わせて民謡を歌う

③ うり・自慢

地域ですばらしい人材に恵まれているのと世話人の豊富な人脈を生かして、参加者がいろいろな体験ができるようにしています。

会場に絵画や押し絵、生け花を飾り、季節感を楽しんでいます。



すばらしい歌声を披露する民謡の先生



折紙で鶴のお年玉袋を作る参加者たち

④ 課題

集会所が山の上にあるので、参加者が歩いてくるのが大変です。足腰が弱っている人でも参加できるようにすることが課題です。

⑤ 一言

どんどんサロンに参加して友達をつくってほしいです。交流を深めて、お互いが支え合えるご近所づきあいができるようにしたいですね。

世話人さんの頑張りで、プログラムがかなり盛りだくさんな内容になっていますね。1回でやるのはもったいないくらいです。月2回に分けて実施してみてもはどうでしょう。



昭和東ふれあいサロン

うちの**自慢**は
“芸達者な
「ふれあいレディ」の団結力”

① サロン活動の動機

民児協のすすめで単発開催をしたことがきっかけで、いろいろな研修会に参加し、地区社協から資金提供があったため、正式にサロンとして活動を始めました。

② 楽しかった内容

7年前から昭和東小学校の授業の一環として、年1回交流しています。子どもたちの歌声に元気をもらい、一緒にバルーンアートなどをして楽しんでいます。

また毎回、お誕生月の方をお祝いしています。「年をとるのは嫌じゃけど、こうやってみんなにお祝いされると嬉しいねえ」と喜んでくださいます。

③ うり・自慢

できる限り“手作り”をモットーに、「ふれあいレディ(世話人)」一人ひとりができること・得意なことで力を発揮しています。長続きの秘訣は、お互いに無理をしないことです。



みんなにお祝いしてもらう誕生日は
ひと味違います

開催場所：昭和東公民館

開催日時：年6回

偶数月の第4水曜日

13:30～15:30

※12月分は11月(12:00～14:00)に開催

代表者：行友 紀子



割らないように、そ〜っと。
笑顔と緊張のひとつときでした

④ 課題

公民館にはエレベーターがないため、階段を上がる方しか参加できません。車いすの方は、屋外のスロープを利用していますが、雨の日は滑りやすく危険です。足腰が弱くなっても、参加できるサロンにしたいです。

⑤ 一言

他のサロン運営を参考にしながらも、自分たちのサロンの特色を出すことが大切だと思います。



参加者に楽しんでもらうためには、まず世話人自身が楽しむことが大切です。サロン運営が苦にならないように、「ふれあいレディ」一人ひとりに出番(得意なことが活かせる場)が設けられ、みんなでサロンをつくっていると感じました。

ふれあいサロン久俊

うちの**自慢**は
“男女共楽！みんながリーダー！”
きょうがく

① サロン活動の動機

久俊でサロンを立ち上げるため適任者を募っていました。福祉の専門家である中津さんが退職を機に夫婦で快く引き受けてくれました。

開催場所：久俊文化会館
開催日時：毎月第1火曜日
10:00～13:00
代表者：中津 和徳

② 楽しかった内容

夏休み、子どもたちと一緒にプラ板や折紙の独楽づくり、ヨーヨー釣りを楽しみました。そうめん流しでは子どもたちの歓声に食もすすみました。子どもたちとの交流でとても大きな元気もらっています。

③ うり・自慢

自治連・老人会・女性会が協力し合ってサロンを盛り上げています。お互いに意見を出し合い、プログラムを作っています。川尻恒例の喜楽会(サロンの芸能発表会)では歌「久俊組」「隣組」の替え歌と寸劇「十二支のおせち料理」を披露しました。手作りのシナリオで、和気あいあいと心一つに発表でき大好評でした。



寸劇の練習風景。緊張の中にも笑顔！

④ 課題

立ち上げて1年間は季節感を取り入れながら企画しました。あれもこれもと内容を詰めすぎた感もありました。参加者の声を聞きながら全員同じことをするのではなくメインとサブのプログラムを用意できたらいいかなと思っています。ストレス発散、行って良かったと思えるサロンを目指しています。

⑤ 一言

マンネリ化にならないように「ひよこ塾」などで学んでいます。昼食はお弁当を利用し、調理のエネルギーを交流に注いでいます。世話人、参加者の垣根がなく一緒に楽しんでいます。



真剣なまなざしで折紙の独楽づくりに挑戦！



新しいサロンです。「健康で長生きの秘訣はワイワイしゃべること。笑って、余生を楽しく送れるように地域ぐるみで考えていきたい。過疎化と高齢化は目に見えている」と将来を見据えてサロンづくりに取り組まれています。これからは楽しみな地域です。

「こたつ寝」が招く命の危険性

寒くなるとこたつから離れられない人が多いのではないのでしょうか？ホカホカ暖かいこたつに入り、ついウトウト・・・というのは至福のひとつときです。しかし、うたた寝程度ならまだしも、朝まで寝てしまうなんて死に至る危険もあります。

(1) 脱水を招く

皮膚や呼吸器から常に水分が出ています。こたつにずっと入ったままの状態だと、コタツ内の温度と体温の上昇のダブルで体から水分が出ていきます

①便秘を招く

体が水分不足になってしまうので、便からも水分が取られてしまい固くなります。

②脳梗塞になる危険性がアップする

脱水で血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。

(2) 体が休まらない

体温以上に暖かいコタツで寝ると、のどが渇いたり、汗が出たりして目が醒め、ぐっすり眠れません



(3) 低温やけどになる危険性がある

暖かくて気持ちいいようでも、長時間あたっていると低温やけどを起こすことがあります

(4) 腰痛を招く

長時間同じ姿勢や不自然な姿勢は腰痛の原因になります

こたつから出ると活動量が増え、閉じこもり・介護予防につながります。

こたつから抜けだす時間をつくりましょう！！

(安芸灘地域包括支援センター 保健師 川口恵子)

脳トレコーナー 四字熟語

上下左右で二字熟語になるような共通の漢字を口の中に入れてください。出てきた漢字を並べ替えると、四字熟語ができます。



ヒント!

それまでの考えを改め、あることを成し遂げようと決意し、熱心に励むこと。

答え

--	--	--	--

(例)



♪ サロン世話人交流研修会 報告 ♪

「みんなでアイデアを出し合おう！」～みんなで“今”取り組めることを考える～

11月18日(月), 11月27日(水), 12月2日(月)に開催した「サロン世話人交流研修会」には、74サロン 126名の世話人・ボランティアが参加しました。

第1回・第2回は、「世話人ではなく参加者としてどんなサロンに行ってみたいか」
第3回は「自分たちのサロンの良い点と改善点」を出して、それを元に今後のサロン運営に取り組む方法を話し合いました。他地域の方とグループになり意見を交わすことで新たな気づきや、交流を深めることができました。

*「世話人ではなく参加者としてどんなサロンに行ってみたいですか？」

- 参加者が特技を活かせる(出番, 役割がある)
- 世話人に負担が少ない
- おしゃべりができる
- 勉強(情報交換)ができる
- 笑が多い ●元気がもらえる ●楽しい

*「自分たちのサロンの良い点と改善点」は何ですか？

- 良い点**
 - 付き合いが広がる
 - 外出の楽しみが増える
- 改善点**
 - 後継者不足
 - 男性の参加者が少ない
 - 子どもや若い世代も参加してほしい



以上の意見の中からテーマを選び、そのために“今”取り組めることを話し合いました。

★世話人の負担を減らすために

- サロンの中で世話人会議を開いて、役割分担をする
- 地域で連携して自治会の協力を得たり、特技を持った人を発掘する
- 食事をとる場合は、参加者と一緒に作ったり、弁当を購入する
- 参加者にできることを手伝ってもらう
- 年間計画をたて、市社協のレク指導や行政の出前講座を活用する
- 他サロンと交流して、お互いに学び合う

★世話人を増やす・後継者を育てるために

- まずサロンを見に来てもらって、楽しさを伝える

★男性の参加者を増やすために

- 世話人やボランティアとして参加してもらい男性の出番・役割をつくる

★財源を確保するために

- 地域でバザーをする ●助成金を増やしてもらう



市社協から

おしゃべりを楽しみながら仲間の輪を広げ、一人ひとりの「自分らしさ・生きがい」などを「応援し合う」のが、「ふれあい・いきいきサロン」活動です。そのためには、「世話人」「参加者」が一緒になって、ともに運営し、楽しむことが大切ではないでしょうか。

今回の研修で一番多く聞こえた声は「やっぱり世話人に負担が少ないのが一番よねえ！」でした。参加者の特技や地域の人材を活用することで、世話人の負担を少なくでき、参加者にも活動の場を提供することができます。

また、サロン運営にはお金がかかります。しかし、会場使用料や事務費は市社協から地区社協へ助成しています。それ以外にかかる費用の一番は、「食事代」でした。「食事代は自己負担」を基本に参加者の理解を得ながら変えていく必要があるのではないのでしょうか。



ひよこ塾 ご案内

「手話で若返り！」 ♪みかんの花咲く丘, 手遊び

1月20日(月)

午前 すこやかセンターくれ
多目的ホール
午後 広公民館 5階 第1講座室

“聴く”ことで人生が変わる 「傾聴」

2月18日(火)

午前 すこやかセンターくれ
多目的ホール

★感想★

●体幹を整えて姿勢を楽にしよう!「骨盤底筋と脳科学」(9月25日)

講師：少し難しい分野だったかもしれませんが、今話題となっていることを取り入れてみました。何かしらカラダの変化があると幸いです。

参加者・賀谷幸子さん(広「名田サロン」)：とってもわかりやすくてよかったです。初めて姫トレを体験し、姿勢・肩こりが良くなりました。さっそく“からだを使ったジャンケン”で脳トレをします。



体幹を鍛えながら
脳トレジャンケン

●「手工芸」“ハサミで作る切り絵(馬)”と“可憐な花”(10月8日)

講師：楽しそうに前向きに作っているみなさんの様子から明るく活発で楽しいサロンが想像できます。作りやすい作品なのでサロンで取り入れてもらえたらうれしいです。

参加者・西迫洋子さん(郷原「郷原サロン」)：あっ、これいいわ!! 手工芸コーナーで10月は花、12月は切り絵をしよう。手先を使うと脳トレになるわ。いつも何をしようかと悩んでいるので大助かり。喜んでもらえるわ。

●軽度認知障害に効果的なレクリエーション活動(10月29日, 10月30日, 10月31日)



大笑いしながら脳を
活性化し認知症予防

講師：どの会場も少しでも多くのことを学びたいという意欲と熱意を感じました。みなさんのパワーと人柄に笑いが絶えず、私自身も本当に楽しかったです。学んだことをひとつでもやっていただけをお願いしています。

参加者・根津静子さん(川尻「ふれあい原山」)：ずっと笑えばなしでした。できなくても楽しくて、本当に勉強になりました。新しいことを学び、少しでもサロンにお返ししたいと思っています。

●Happy Life 快適で健康な生き方(11月22日)

講師：楽しい「和」の中で、「快互」の多岐にわたる話に即応される賢さと美しくパワーあふれる皆さまに感動しました。

参加者・中田訓子さん(5区「望寿サロン」)：ほのぼのとした語り口に幸せと元気をもらいました。「介護」=「快互」の話で楽になりました。新しい情報で家族がハッピーになりました。

●「折紙」立体オブジェ(12月6日)

講師：幅広く応用できる折紙です。難しいところもあったかもしれませんが、落ち着いて考えてもらおうとすばらしい作品になると思います。

参加者・旨森恵子さん(昭和「あじさいの会」)：最初は難しくトリックみたいでした。家でしたら完璧にできたので教えてあげたいわ。頭のトレーニングになり老化防止にいいわよ。

くれ福祉のまちづくりのつどい

孤立の防止、生きがい・健康・仲間づくりにつながるしくみとして、高い効果を期待されている「ふれあい・いきいきサロン活動」。また、「地域の福祉力」を高める手段として、住民の福祉ニーズの発見・把握、福祉活動の担い手の発掘・育成、関係機関と連携を深めるなどの機能としても注目を集めています。

同じ地域に暮らす住民同士で支えあうために「お互いが気にかけて合う」「お互いさまで活動参画する」ことの大切さを再確認するとともに、今後の活動を継続・発展させる方法等について学びます。



日時 2月15日(土) 10時00分～11時30分 (開場 9時30分)

場所 呉市つばき会館 4階 音楽ホール (呉市中央6丁目2-9)

対象 ふれあい・いきいきサロン世話人・ボランティア、
地域福祉活動に関心がある方

定員 200名 (申込順)

内容 「ちょっとした活動がお互いさまの活動につながる?!
～取り組むきっかけは、身近なところにあり～」(仮題)
早瀬 昇 (大阪ボランティア協会 常務理事)

申込 2月6日(木)までに、電話またはFAXで申し込んでください
※入場は無料です。

問合せ 市社協 地域福祉課 (☎25-3505 FAX25-7453)



早瀬 昇 (社会福祉法人 大阪ボランティア協会 常務理事)

1955年1月、大阪府生まれ。大学で電子工学科を専攻するも、学生時代に交通遺児問題、地下鉄バリアフリー化問題などに関わる市民活動に次々に参加。卒業後、フランス・ベルギーの福祉施設で研修後、78年に大阪ボランティア協会に就職。91年より2010年まで事務局長。現在、現職の他、関西大学経済学部客員教授、日本NPOセンター代表理事、日本ファンドレイジング協会副代表理事なども務める。