

サロンだより

笑顔の



写真：ひよこ塾

認知症に効果的なレクリエーション



P2~4 **わがまちサロン**

- ・いきいきサロン すみれ会 (阿賀地区)
- ・大広サロン (広地区)
- ・天応区コスモスの会 (天応地区)

P5 **健康豆知識 ~花粉症対策 早めが大事~**

脳トレコーナー

P6 **ひよこ塾**

P7 **くれ福祉のまちづくりのつどい報告**

「サロン世話人交流研修会」からサロン訪問が実現

P8 **倉橋地区「ふれあいサロン世話人交流会」報告**

と近所福祉のすすめ~絆のつくり方教えます~

2014 春号

No.11

発行：平成26年4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

いきいきサロンすみれ会

① サロン活動の動機

平成2年、機能訓練「すみれ会」として発足しました。本来の機能訓練の役割が果たせなくなったので、平成17年4月から、「いきいきサロンすみれ会」として新たに活動を始めました。

② 楽しかった内容

毎回、「きよしのズンドコ節」の曲に合わせて輪になって踊ります。ノリのいい曲なので自然に身体が動きます。

歌をうたいながらの手遊びで脳トレ、手ぬぐい結びリレー、ボーリング、輪投げなどのゲームも大変盛り上がります。

③ うり・自慢

勉強熱心な世話人が手遊びやゲームを習得して参加者をリードします。大笑いしながら頭や身体を動かすことができ、初めての人でも孤立せずすぐにうち解けています。

会場の公民館は交通の便が良いため広範囲から参加でき、スペースが広く設備が整っているので、車いすの人も安心です。

④ 課題

強いて言えば、男性の参加者が少ないことです。



「焦ると余計に結べんわ」手ぬぐい結び競争に必死!!



しゃもじを両手に♪ズン、ズン、ズン、ズンどこ きよし〜っ!



ゲームで腹がよじれるくらい大笑い

⑤ ひと言

毎回、はじけるような笑顔と大きな笑い声、「楽しかったよ」という参加者のひと言が世話人の励みになっています。

阿賀の全地域を対象にしたサロンです。地域ごとのサロンの運営にも関わっている世話人さんたちは、それぞれの持ち分を活かし「すみれ会」を盛り上げています。また、「すみれ会」でのつながりを各サロンにも反映して、地域全体で交流を深めることができますね。

広地区

大広サロン

① サロン活動の動機

市社協の働きかけで民生委員が老人会・女性会の役員へ呼びかけ、一人暮らしの方を対象にスタートしました。

開催場所：大広自治会館
開催日時：月1回
第4木か金曜日
13:30～15:30

代表者：川本 貢

② 楽しかった内容

玉入れや風船バレーなどの競争、愉快的な顔ができる「福笑い」は、とても盛り上がります。女性が多いので、合唱や輪唱でステキなハーモニーを奏でています。

③ うり・自慢

「ありがとうコール(「〇〇さん、ありがとう」、「ありがとう」とみんなでかけあう)」でお互いの顔や名前を覚えて、感謝の気持ちを伝えています。おかげで、みんな顔なじみで、毎回、誘い合ってサロンに参加します。



笑いの花を咲かせます

④ 課題

民生委員・老人会・女性会が連携して運営していますが、サロンを続けていくためには後継者を見つけ育てていく必要があります。サロンだけでなく地域の課題でもありますね。

⑤ ひと言

「みんなで楽しむ」をモットーに、「ひよこ塾」で勉強したことをアレンジしてサロンに活かしています。足腰が弱り参加できなくなった人には、世話人が笑いを届ける配達人として各家を訪問しています。サロンや老人会、女性会などが役割分担し、連携しながら活動しています。



バースデーソングで誕生日を祝います



サロンが始まる前からおしゃべりに花が咲き、終始、笑いが絶えないサロンでした。年々、参加できなくなった方が増えているようですが、サロン以外にも地域で支え合える関係をこれからも育んでいきたいですね。

わがまち サロン

立ち上げて20年4ヶ月

天応地区

天応区コスモスの会

うちの**自慢**は
“どこにも負けない結束力！”

① サロン活動の動機

代表の斉藤さんが民生委員になったとき、地域の人や地域のことをよく知りたい、またサービスなどの情報提供の場がほしいという思いで立ち上げました。

② 楽しかった内容

みんなで日帰りバス旅行をしたことです。野呂山でゲートボールのあとに会食を楽しみました。「年寄りはどこにも連れて行ってもらえん。一人では、よう行かんしねえ」という参加者のつぶやきが実現しました。今は春と秋の2回計画しています。

③ うり・自慢

最初は月1回の開催でした。気心が知れると、「もっと集まりたいねえ。たびたび会って元気になろうや」の声が上がり、カラオケを含め月3回になりました。各回ごとの担当者が持ち分を生かし、参加者と一緒に自主的に運営しています。地域に住むプロのバイオリニストの演奏にあわせて一緒に歌うのも自慢のひとつです。



バイオリンの演奏にウツトリ

開催場所：天応区自治会館

開催日時：月3回 第1火曜日、
第2木曜日、第4火曜日
13:00～15:30

代表者：斉藤 博美



たこ焼きづくりに挑戦！おいしそうでしょ！

④ 課題

男性の参加が少ないことです。会報や歌詞カードの作成、カメラマンとして手伝ってくださりますが、なかなか参加には結びつきません。

⑤ 一言

食べごとをする時はみんなで作ります。桜餅やたこ焼きなど手がかからない物にして、一緒に作ることを大切にしています。楽しんでやっているからこそ長続きし、回数を増やすこともできました。



裏方として協力してくださる男性陣がいることは心強いですね。男性が参加したいプログラムを企画して、月4回を目指しましょうよ。
若い世代が少ない地域なので男性を巻き込んで、支え合い、助け合いの関係を築っていきけたらいいですね。

天応区コスモスの会

うちの**自慢**は
“どこにも負けない結束力！”

① サロン活動の動機

代表の齊藤さんが民生委員になったとき、地域の人や地域のことをよく知りたい、またサービスなどの情報提供の場がほしいという思いで立ち上げました。

② 楽しかった内容

みんなで日帰りバス旅行をしたことです。野呂山でゲートボールのあとに会食を楽しみました。「年寄りはどこにも連れて行ってもらえん。一人では、よう行かんしねえ」という参加者のつぶやきが実現しました。今は春と秋の2回計画しています。

③ うり・自慢

最初は月1回の開催でした。気心が知れると、「もっと集まりたいねえ。たびたび会って元気になろうや」の声が上がり、カラオケを含め月3回になりました。各回ごとの担当者が持ち分を生かし、参加者と一緒に自主的に運営しています。地域に住むプロのバイオリニストの演奏にあわせて一緒に歌うのも自慢のひとつです。



バイオリンの演奏にウツトリ

開催場所：天応区自治会館

開催日時：月3回 第1火曜日、
第2木曜日、第4火曜日
13:00～15:30

代表者：齊藤 博美



たこ焼きづくりに挑戦！おいしそうでしょ！

④ 課題

男性の参加が少ないことです。会報や歌詞カードの作成、カメラマンとして手伝ってくださるが、なかなか参加には結びつきません。

⑤ 一言

食べごとをする時はみんなで作ります。桜餅やたこ焼きなど手がかからない物にして、一緒に作ることを大切にしています。楽しんでやっているからこそ長続きし、回数を増やすこともできました。



裏方として協力してくださる男性陣がいることは心強いですね。男性が参加したいプログラムを企画して、月4回を目指しましょうよ。

若い世代が少ない地域なので男性を巻き込んで、支え合い、助け合いの関係をつくっていきけたらいいですね。

花粉症対策 早めが大事

春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉のかゆみなどで、多くの人を悩ませている「花粉症」の予防について、紹介します。



花粉症ってどんな病気？

花粉に対して人間の体が起こすアレルギー（過敏症）です。「くしゃみ」「鼻水」「涙」は、体が花粉を外に出そうとするためのものであり、自分を守る体の反応です。

最も多い原因は？

スギ花粉です。
花粉症患者の7割です。

高齢者は花粉症にならないの？

いいえ、ならないわけではなく、なりにくいだけです。その理由は、加齢と共に免疫力が低下し、アレルギー反応が起こりにくくなっているからです。つまり花粉症にならないための予防は、年齢を問わず必要です。

自分でできる花粉症対策は？

- 花粉情報に注意しましょう。
- 外出時には、マスクやメガネをしましょう。
- 家に入る前には、服や髪についた花粉を払いましょう。
- 帰宅時は目を洗い、うがいをしましょう。
- 規則正しい生活を送りましょう。
- 症状の辛さを感じたら、病院へ行き相談しましょう。



(音戸・倉橋地域包括支援センター 保健師 大西 舞)

脳トレコーナー

12の県を探せ!

ひらがなは何回使ってもかまいません。

ろ	な	か	く
ひ	み	て	ま
い	わ	し	お
え	や	ぎ	ふ

◆夏号 平成25年7月 No.8の答え

$$\boxed{9} + \boxed{7} + \boxed{8} = \boxed{24}$$

+ × ×

$$\boxed{6} - \boxed{4} - \boxed{2} = \boxed{0}$$

+ + +

$$\boxed{5} \times \boxed{3} \times \boxed{1} = \boxed{15}$$

|| || ||

$$\boxed{20} \quad \boxed{31} \quad \boxed{17}$$

◆秋号 平成25年10月 No.9の答え

67個

◆冬号 平成26年1月 No.10の答え

一念発起



くれ福祉のまちづくりのつどい

報告

2月15日(土)

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～

講師 大阪ボランティア協会 常務理事 早瀬 昇さん

自由な活動のボランティアは「ここまですればOK」という基準がなく、好きなことほど頑張れます。でも、頑張る人ほど疲れてしまいます。活動を継続的に進めていくためには、多くの共感を得て、仲間を増やしていくことが大切です。早めに自分からSOSを発信していきましょう。リーダーは、一人ひとりの「努力」や「思い」を認めながら、仲間や活動を広げていくことが大切です。

市社協から

今回は「ボランティア」の視点で講演いただきましたが、ふれあい・いきいきサロン活動をはじめとした「小地域活動」も同じですね。

たくさんの方が「ふれあい・いきいきサロン」を楽しみにしています。サロンを継続・発展させていくためには、多くの方が運営に携わっていくことが大切です。

「サロン世話人交流研修会」から サロン訪問が実現

研修会で「他のサロンを訪問したい、交流したい」という要望がたくさん上がりました。その中で、倉橋の宇和木サロンが同じグループの人に“おいでえや”と声をかけ、1月23日(木)、警固屋地区と昭和地区の世話人が訪問しました。当日は昼食バイキング、メインプログラムは「ヤクルトウン知育健康教室」でした。

宇和木サロンの運営方法を粟田すま子さん(民生委員)に聞きました

①世話人の負担を少なくするための工夫

1. 弁当を利用しています

参加者の“季節の料理を食べたい”の声にこたえ、年4回、手料理を振る舞います。その時は13人の女性会役員が総出で担当します。

2. サロン運営は地区当番制で、年1回当番が回ってきます

②財源確保の方法

参加費は300円です。不足分は資源回収で賄っています。



“おしゃべりが楽しみなんよ” “また来るけんね”

*****訪問者の感想*****
* 「世話人が楽しんでいる様子を肌で *
* 感じました。内容も充実していますね *
* 「世話人の意識が高いのには驚きです」 *
* 「団結して運営している様子がうらやましい」 *

市社協から

世話人の負担を減らすための工夫や財源確保の方法などは参考になりましたか？研修会の話合いをその場だけの盛り上がりで終わらせず、発展性のある関係をつくっていただければいいですね。お互いに“おいでえや”“きんさいや”と気軽に交流していきましょうよ。

倉橋地区「ふれあいサロン世話人交流会」報告

2月25日（火），桂浜温泉館で「倉橋サロン世話人交流会」が開催され，約40名が参加しました。

研修と交流を目的に毎年恒例で開催しています。今回は「サロンで使えるレクリエーション」を学んだあと，会食をしながら地域の問題点や困りことなどの情報交換をしました。サロン活動を核に住みよい地域づくりを目指しています。

食事は自己負担です。みなさんの地区も気軽にご集ってみませんか？



ご近所福祉のすすめ ～絆のつくり方教えます～

3月6日（木），倉橋農業技術拠点センターで「地域福祉活動推進研修」を開催し，60名が参加しました。

講師の酒井さんは「サロンに参加して自己開示することが**支え合い・見守り**活動のスタートです。サロン活動は「支える人」と「支えられる人」が互いに**支え合い，お互いさま**の関係を築くことで，豊かで安心して暮らせるまちをつくっています」と話されました。

倉橋地区「地域福祉活動推進研修」
講師 ご近所福祉クリエイター 酒井 保 さん



「支え合い」は支えられる人の気持ちを大切に

「支え合い」は，一方的な関係ではなく，**支える**と**支えられる**のバランスがとれた関係になることが大切です。そのためには，

- *「支えられる人」は，自己開示することで自分のできないところをさらけ出す
- *「支える人」は，「支えられる人」ができないところを支え，自立に向けて支援する
- *「支えられる人」は，自分ができるところを活かし，役割を持つ

「支え合い」の関係を築くことが豊かな暮らしに結びつきます。

ホンモノの支え合いづくり〈5つのポイント〉



1. 「支え合い」の本質を理解し，「支えられる」ことを学習をする
2. 「助けて！」と言えないことを理解する
3. 「豊かさ」の意味を共有する
4. 自分の「できる！」を主張する
5. 自分の「できない！」を露呈する