

サロンだより

# 笑顔の



写真：中畑いきいきサロン(阿賀)  
七夕まつり



P2~4

## わがまちサロン

- ・和の家 (川原石地区)
- ・ちょい寄りサロン (昭和地区)
- ・大地蔵ぶれあい会 (下蒲刈地区)

P5

## 健康豆知識 ~足の手入れ・転倒しない爪の切り方~

## 脳トレコーナー

P6~7

## ひよこ塾

P8

## サロン実施報告書の書き方 無料! 講師派遣

2014 夏号

**No.12**

発行:平成26年7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<れ別館 TEL:0823-25-3505

web: <http://www.kureshakyo.jp/>

mail: [info@kureshakyo.jp](mailto:info@kureshakyo.jp)



# わがまち サロン

立ち上げて1年4ヶ月

川原石地区

なごみ

## 和の家

うちの自慢は  
“気軽に集える和やかなサロン”

### ① サロン活動の動機

気軽に集まるところが欲しいという思いがありましたが場所がありませんでした。県社協の小地域のお茶の間づくり事業(呉市版モデル地区)の指定を受け、旧歯科医院を改修しオープンしました。

開催場所：和の家

開催日時：毎週月・木曜日  
10:00～16:00

代表者：長岡 孝博

### ② 楽しかった内容

特別なプログラムはありません。買い物や病院・習い事の帰りにちょっと寄っておしゃべり。「サロンに立ち寄ると気楽にいろいろな人と話ができ、一日楽しい気持ちになるんよ。一日も休んだことがない、皆勤賞よ」と話の輪が広がっていきます。



お茶をいただいた後もやっぱりおしゃべり

### ③ うり・自慢

リーダー(世話人)は午前と午後に分かれて担当します。月4回の当番も苦になりません。月1回、サロン以外の日に折り紙と絵手紙を行っています。みんなが元気になることが活力になっています。ちょっと寄って話すことで閉じこもり予防になり、安否確認にもなっています。

### ④ 課題

週2回開催していますが、顔ぶれが同じです。午後の参加は多くありません。年2回のお抹茶や月1回の体操の日はたくさんの参加があります。「何かしてるかな」と顔をのぞかせた人が、また寄ってみたいと思うように工夫していきたいと思っています。



「いつまでも元気でいたい!」と真剣なまなざし

### ⑤ 一言

勾配の急な所に住宅があります。坂道は高齢者にはきついで、休憩地点になっています。おしゃべりをし一服して家に帰ります。いつまでも暮らし続けられるよう、地域の拠点として活動していきたいです。



気軽に立ち寄れることがいいですね。プログラムがない分、おしゃべりの合間に簡単な体操や歌などをちょっと取り入れると、雰囲気が変わりますよ。また、地域の技ありの人に応援してもらったり、他団体に会場を活用してもらうことでサロンがもっと身近になりますね。



## ちょい寄りサロン

### ① サロン活動の動機

49年前にできた此原団地は、500世帯ある住人の入れ替わりがあまりないので、どんどん高齢化がすすんでいます。近所づきあいが苦手な男性を家からひっぱり出して交流の場をつくらうと思ったのがきっかけです。

### ② 楽しかった内容

サロンに来て話をすることが一番の楽しみです。元ケーキ職人の指南でケーキづくりにチャレンジしました。オカリナ演奏、どじょうすくいや銭太鼓を鑑賞したり、1周年記念には、マジック・ショーもあって楽しかったです。



男同士、話がはずむ



「娘は親に厳しいんよ」「そうそう！」

開催場所：昭和南いきいきライフホーム

開催日時：毎週月・火曜日  
10:00～15:00

代表者：浦部 早苗



手芸をしても手よりお口がよく動く

### ③ うり・自慢

散歩の途中、買い物帰りにフラッと立ち寄れる気楽さがウリです。世話人が、手芸の先生をしたり、話し相手になるので、一人で来ても大丈夫。

サロンの様子は、毎月、「ちょい寄りサロン通信」で紹介しています。

### ④ 課題

サロン活動のきっかけとなった男性の参加者が少ないので、如何にして男性を呼び込むか試行錯誤しています。

### ⑤ ひと言

子どもはもちろん、幅広い世代と交流をし、地域活動の拠点にしていきたいと思っています。昼食を食べに一旦帰らなくても午前午後を通して居られるようにしたいです。



世話人たちが参加者と積極的に関わりをもっているのが印象的でした。三々五々集まっておしゃべりして帰っていただけでもいい関係ができています。参加者が手づくりしたものを差し入れたり、庭の花や野菜を持ってきたりと一緒になってサロンを盛り上げていますね。



# わがまち サロン

立ち上げて9年

下蒲刈地区

## 大地蔵ふれあい会

うちの**自慢**は  
“いつでも気軽に行けるサロン”

### ① サロン活動の動機

もともと老人会で集まっていたのですが、呉市との合併時に市社協からサロン立ち上げの話があったため、サロンとしてスタートしました。



園児と七夕飾りづくり  
思わず笑顔がこぼれます

開催場所：大地蔵集会所

開催日時：月2回 第1・3木曜日  
9:00～16:00

代表者：杉原 隆正

### ② 楽しかった内容

花見、県民の浜の日帰り入浴、野呂山への1泊旅行など、普段、一人ではできないことがとても喜ばれます。もちろん費用は自己負担です。

また、年2回の保育所との交流会では、お手玉などで一緒に遊び、子どもたちの歌声に元気をもらっています。

### ③ うり・自慢

月2回開催していますが、雨で畑に出られない日などにも、声をかけあい集まっています。世話人がすべて世話をせず、参加者が好きなことをして時間を過ごすことが、多回数開催できる秘訣です。

### ④ 課題

世話人は老人会などの役員と兼務しています。そのため、地域のさまざまな活動で後継者を見つけ育てていくことが必要だと感じています。

### ⑤ ひと言

これからもサロンが地域・住民にとって大切な居場所であり続けられるよう、他地区のサロンを見学し、運営について考えていきたいです。



子どもたちの歌声で元気を充電中！



下蒲刈地区で唯一のサロンです。自治会外から参加する人もいますが、多回数開催のおかげで、和気あいあいとした雰囲気でした。プログラムを決めず、自由な時間を設けることで、世話人の負担軽減につながっているんですね。

## 足の手入れ・転倒しない爪の切り方

あなたは自分の足を大事にしていますか？

足や足の爪は、身体を支えるという大切な役割をもっています。足や足の爪に異常があると転倒リスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩くことは、自立した生活を送るうえでとても重要です。まずは自分の足の状態をしっかりと観察し、正しいケアをしましょう！

## 足を健康に保つ6つのポイント



## ① 清潔にする

指の間、爪のまわりもしっかり洗い、血行を良くしましょう。

## ② 水分をよく拭き取る

意外とおろそかになりがちです。水分をしっかりと取り除きましょう。指の間も忘れずに。

## ③ 保湿する

風呂上がりに、足全体に保湿クリームを塗りましょう。かかと、足指、爪のまわりも、ていねいに。

## ④ 正しく爪を切る

入浴後、爪が柔らかくなっているときに切りましょう。横に真っ直ぐ切り、角を整えます。深爪や巻き爪は、足指に力が入らず転倒や歩行障害の原因になります。

爪切りは刃先がストレートのものを選びましょう。

## ⑤ 足のトレーニング

足指の運動や歩くことは、足の血行障害を予防改善します。

- 足指でタオルをたぐり寄せる
- 足指でグー・チョキ・パーをする
- つま先の屈伸運動

## ⑥ 足に合った靴を選ぶ

足に合わない靴は、靴擦れやつまづきの原因になります。

- 紐やマジックテープで足をしっかり固定できる
- つま先にゆとりがある
- 靴底にクッションがある



## 脳トレコーナー

慶応付属幼稚舎 入試問題に挑戦!!

1. ( )の中に漢字を一字入れてください。

親 人 中 ( ) 小

2. ( )の中にアルファベットを一字入れてください。

S M T W ( ) F S

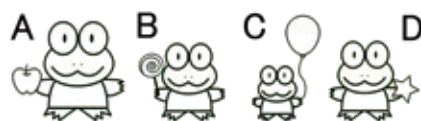
3. ( )の中に漢字を一字入れてください。

北 本 ( ) 九

4. ( )の中に漢字を一字入れてください。

小 中 ( ) 大

5. A~Dの中で子どものカエルはどれ。



6. バスの進行方向はAかBのどちら。



7. ( )の中に大、小どちらかの漢字を入れてください。

大 小 大 小 大 小 大 ( ) 小  
大 小 大



# ひよこ塾

サロンから地域へ広げよう！笑顔と絆！



「レクリエーション」

サロンですぐに使える「レク」「音楽」「手工芸」から、日常生活を見直し、健康長寿を目指すための「運動」「栄養」「睡眠」を学びます！

新講座「支え合い」では、『ホンモノの支え合い』ができる地域づくりを一緒に目指しましょう！！

## 研修時間

午前の部 9:50～12:00  
※栄養(調理実習) 9:50～13:00  
午後の部 13:30～15:40

## 会場

広まちづくりセンター：広公民館  
生涯学習センター：つばき会館

## 参加費

無料(ただし、栄養、手工芸、折紙は材料費を負担していただきます。栄養のキャンセルは、開催日の5日前まで受け付けますが、それ以降は不参加でも材料費をいただきます)

## 申し込み

申し込み用紙に記入の上、講座の2週間前までにご提出ください。  
※申し込み多数の場合は、調整させていただきます。

## 対象者

地域の「ふれあい・いきいきサロン事業」の運営に関わっている方

## 問い合わせ

呉市社会福祉協議会 地域福祉課 (☎ 25-3505 FAX 25-7453)



「音楽療法」



「栄養(調理実習)」



「体操」







# プログラム

No.	ジャンル	月 日	テーマ	講師
1	レク	<b>7月22日 (火)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター7階中会議室	「サロンですぐ使える 簡単レクリエーション」 楽しくタメになるレク材てんこ盛り	レクリエーション コーディネーター 恵谷 裕三 さん
2	運動	<b>8月29日 (金)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター7階軽運動室	100歳まで動ける身体づくり 日常生活動作を改善しよう!	健康運動指導士 大塚 浩 さん
3	栄養	<b>9月11日 (木)</b> 午前:生涯学習センター5階調理室 <b>9月18日 (木)</b> 午前:広まちづくりセンター6階調理室	健康長寿の秘訣 生活習慣病予防のための献立	管理栄養士 徳澤 陽子 さん
4	音楽	<b>9月29日 (月)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター7階中会議室	音と音楽で人をつなぐ ～音楽遊びで楽しく～	エリザベト音楽大学 教授 柿本 因子 さん
5	睡眠	<b>10月8日 (水)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール	睡眠は脳と心の栄養 ～意外と知らない睡眠のコツ～	睡眠改善 インストラクター 平田 敬寛 さん
6	折紙	<b>10月20日 (月)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター5階第1講座室	折紙で世界遺産「富士山」	ボランティア 古川 和子 さん
7	講演	<b>11月11日 (火)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール	むすぶ手・つなぐ手 ホンモノの「支え」「合い」 5つのポイント	ご近所福祉 クリエイター 酒井 保 さん
8	手工芸	<b>12月2日 (火)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター5階第1講座室	エコクラフト手芸 紙バンドで作る和風皿	ボランティア 内藤 綾子 さん
9	レク	<b>1月14日 (水)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター7階軽運動室	人間関係を豊かにする レクリエーション	福祉レクリエーション ワーカー 奥田 祐子 さん
10	手話	<b>2月13日 (金)</b> 午前:すこやかセンター 多目的ホール 午後:広まちづくりセンター5階第1講座室	手話で若返り 「今日の日はさようなら」	手話通訳者 上野 知春 さん



# サロン 実施報告書の 書き方

サロン実施報告書		呉市	地区社会福祉協議会
実施サロン名	つばきサロン		
実施場所	つばき自治会館		
実施年月日	平成 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分		
活動内容	活動した内容を記載		
	例：血圧測定、歩一歩たいそう、〇〇ゲーム、お茶会 他		
感想・要望等	*良かった点や反省点、気づき等も記入してください		
参加者数	(内訳)	・60歳以上の方	人
		・60歳未満の方	人
	参加者総数 (合計)	人	
		(そのうち、ボランティア数 人)	
訪問者数	人		
経費	(収入)	【事務費】	
	【参加者負担金】	・会場使用料	円
		・消耗品費	
		・( )	
(支出)	・( )	円	
【会食費】			
	円	計	円

60歳以上・未満を加えた参加者の合計人数を記入

訪問者数を記入  
※訪問者名簿の数と一致すること

印刷製本費、通信運搬費等その他の事務費を記入

事務費の合計金額を記入

参加費等参加者が負担したお金の合計金額を記入

茶菓子代、食材料代、弁当代、飲料水代等の合計金額を記入

別紙サロン利用・訪問者名簿に必要な事項を記入し、本報告書とともに地区社協事務局に提出してください。

**【注】サロン事務費**  
助成金の対象になる経費…会場使用料、消耗品費、印刷製本費、通信運搬費等  
助成金の対象にならない経費…講師謝金、旅費、バス借上料等

## \*ヤクルト「ウン知育」健康教室

良いウンチは健康のパロメーター  
「腸トレ体操」で快便を目指せ!

申し込み・問い合わせ: **申し込み先変更**

広島中央ヤクルト販売(株)健康教室担当者  
TEL 0120-645-540 (フリーダイヤル)  
FAX 33-0667

## \*夜間の交通事故防止に役立つ反射材

これまで訪問したところでも再度申し込みができます

申し込み・問い合わせ:  
呉市役所 地域協働課 TEL 25-3221



**講師派遣します!!**  
お土産付き

**無料!**

## \*管理栄養士・栄養士による「食育アカデミー」

食と健康をテーマに食育教室を開催!  
バランスの良い食事で「健康長寿を目指せ!」  
※20名以上でお申し込みください

申し込み・問い合わせ:  
(公社) 広島県栄養士会  
管理栄養士 湯川 和子 TEL・FAX 21-1893