

サロンだより

笑顔の



写真：ひよこ塾

「サロンですぐ使える簡単レクリエーション(7月22日)」



P2~4

わがまちサロン

- ・吉浦集会所ふれあい・いきいきサロン(吉浦地区)
- ・久比ほほえみ(豊地区)
- ・ほのほのサロン(5地区)

P5

〈くれ福祉まちづくりのつどい〉開催予告

健康豆知識～おいしく食べて元気になろう!～

P6

ひよこ塾 ご案内と報告

P7

笑顔を引き出し介護予防に役立つレクリエーション!

脳トレ

P8

学生発!地域の輪を広げよう!

～世代間交流を広めるために～

2014 秋号
No.13
発行:平成26年10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

吉浦集会所ふれあい・いきいきサロン

① サロン活動の動機

平成11年の大雨災害を経験し、日頃からのご近所づきあい・支え合いづくりの大切さを再確認したことをきっかけに、市社協とともに、呉市のモデル地区として立ち上げました。

② 楽しかった内容

体操や歌を歌いながらのゲームなど、身体を使ったものが喜ばれます。

「ここに来んかったら、誰とも話さん日があるけえね」と、おしゃべりも楽しみの一つです。毎回、あっという間に時間が過ぎていきます。

③ うり・自慢

月2回開催するために、地域の5団体が協力して運営しています。

当番の世話人によってサロンの雰囲気はさまざまですが、毎回、満開の笑顔だけは同じです。

開催場所：吉浦集会所

開催日時：月2回 第2・4水曜日
9:00～12:00

代表者：杉本 喜義



みんなが先生。得意なことを教え合います



体操中…なかなか足が上がりません

④ 課題

吉浦地区全域を対象としていますが、会場が坂の上にあるため、今まで参加できていた方も少しずつ来られなくなりました。参加者・世話人の話し合いで、もっとみんなが集まりやすいところに移転することも必要だと考えています。

⑤ 一言

世話人自身もサロンを楽しみにしています。参加者に「楽しい！」と思ってもらうためには、まず、私たちが楽しむことが一番だと思います。



だんだん参加者が少なくなっているようですが、「ひとりでもサロンを楽しみにしている人がいる限り、続けたい」という、世話人の言葉が印象に残りました。

5団体が横のつながりをもっと密にしながらかつ活動することで、サロンに参加できなくなった方の見守り・支え合いのしくみづくりができればいいですね。

久比ほほえみ

① サロン活動の動機

平成8年「町民皆ヘルパー事業」のもと、地域の支え合いづくりが始まりました。平成12年、閉じこもり予防を目的に町内一斉にサロンを立ち上げました。



「気持ちええねえ」新聞棒で肩たたき

② 楽しかった内容

年1回、「蒲刈県民の浜」での会食を楽しみにしています。

今回は、新聞棒を作って楽しく体操をしました。体も心も気持ちよくほぐれました。

③ うり・自慢

参加者は女性だけです。羽子板やこいのぼり・折り紙などをおしゃべりしながら作っています。手先を使うので、脳の活性化にも役立っています。毎回体操を取り入れています。手遊びでは間違っても笑いながら楽しんでいます。

開催場所：久比西コミュニティーセンター

開催日時：月1回 第1水曜日

(会食) 12:00～14:00

(茶話会) 13:00～15:00

代表者：小林 京子

④ 課題

男性の参加者がいなくなったことです。

毎回、何をしたら楽しんでもらえるかが課題です。「ひよこ塾」などの研修に参加し、サロンで活用したいです。

⑤ ひと言

隔月に旬の野菜を使った減塩料理やデザートを作っています。「楽しかったね」「美味しかったね」の参加者の言葉が嬉しく励みになります。



できなくてもできなくても大笑いしながら手遊び



「みんなとおしゃべりできること、いろいろな講座で学べること」を楽しみにされています。小さな地域なので顔見知りも多く、住民同士が声をかけあって、閉じこもりのない地域にしていけたらいいですね。

ほのぼのサロン

① サロン活動の動機

平成14年6月「住民同士のつながりがほしい」と女性会を中心に始めました。月ごとに手芸や太極拳、お花など計画していましたが、盛り沢山のプログラムに参加者も世話人もしんどくなりました。平成24年5月、「準備なくシンプルに気楽に会える」ことを目的にサロンとして再出発しました。

② 楽しかった内容

サロンの日には誰かに会えることが楽しみであり喜びです。うだうだしゃべって笑ってボケ防止になっています。何気ない話題の中から生活の不安や知りたいことを汲み上げて学びに結びつけています。

③ うり・自慢

毎年、ホウ酸ダンゴを作って希望者に配っています。自治会をあげてのゴキブリ退治で衛生的な地域づくりに貢献しています。

特別な広報をしていませんが、サロンの輪が少しずつ広がり地域に浸透しています。

開催場所：とまとはうす
開催日時：月1回 第3木曜日
13:30～15:30
代表者：佐藤 恭子



しゃべって笑うてボケ防止



楽しいおしゃべりに笑顔

④ 課題

若い人と男性の参加がもっと増えればいいなと思います。年齢を問わず大歓迎です。

⑤ 一言

役割や担当はありませんが気軽に頼める関係があり、住民同士のつながりを大切にしています。「何もしない。おしゃべりを楽しむ」をモットーにみんなで運営しています。



サロンは「何かをしないとイケない」と世話人が頭を悩ますところです。「何も
しない。負担のないサロン」を目指し、ゆったり豊かな時間と場所をみんなで共
有しています。名前のおとおり“ほのぼの”としたサロンです。



開
催
予
告

くれ福祉のまちづくりのつどい

みんなの“できる”を出し合っ、つくろうウチら・ワシらの地域づくり

自分の課題を自分自身で見つけ、地域の課題として解決する方法を学びましょう！



日時 平成27年2月4日(水) 10:00~12:00

場所 つばき会館 4階 音楽ホール

講師 ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん

申込み 1月28日(水)までに、市社協 地域福祉課 (☎25-3505)へ



講師紹介

知的障がい者施設、市町社会福祉協議会、認知症グループホーム・小規模多機能施設の勤務を経て、今年8月に「ご近所福祉クリエイション」を創設(主宰)。広島と仙台を拠点に、「ご近所福祉クリエイター」の肩書きで、講演・執筆活動を展開中。

11月11日(火)に開催するひよこ塾「むすぶ手・つなぐ手 ホンモノの「支え」「合い」5つのポイント」から「くれ福祉のまちづくり」に繋げていきます。ぜひ、2つの講座にご参加ください!!



健康豆知識

おいしく食べて元気になろう!

~食べる楽しみは生きる喜び~



食欲の秋ですね。おいしい匂いの味を楽しめていますか? 食べ物が飲み込みにくいと感じている人はいませんか? 夏バテした身体を整え、病気に負けない身体づくりのためにも、しっかり食べたいですね。

「よく噛む」はもちろんですが、今回は飲み込む手助けになる方法を紹介します。まずは身体の力を抜き、深呼吸をしてリラックスしましょう。

① 首や肩の体操

1. 首を前後・左右にゆっくり傾ける
2. 首をゆっくり回す(右回り・左回り)
3. 肩をゆっくり上げてストンと落とし、肩の力を抜く

② 飲み込みの練習

唾液を意識してゴクンと飲み込む

食前にするのが効果的です



③ 唾液腺マッサージ (口の中を潤し、飲み込みやすくする)

1. 耳下腺: 指を頬に当てて上の奥歯あたりをマッサージする(10回)
2. 顎下腺: あごの骨の内側の柔らかい部分に親指を当て、耳の下からあごの先までを押す(各5回)
3. 舌下腺: あご先の内側を両手の親指を揃えて、ゆっくりグッと押し上げる(10回)

(安芸灘地域包括支援センター 保健師 福本 美保代)

ひよこ塾 案内

月 日	テーマ	講 師
10月20日 (月) 午前:すこやかセンター 午後:広まちづくりセンター	折紙で世界遺産「富士山」	ボランティア 古川 和子 さん
11月11日 (火) 午前:すこやかセンター	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
12月2日 (火) 午前:すこやかセンター 午後:広まちづくりセンター	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
1月14日 (水) 午前:すこやかセンター 午後:広まちづくりセンター	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

報告

サロンですぐ使える簡単レクリエーション(7月22日)

講師:レクリエーション・コーディネーター 恵谷 裕三さん

「私が長年活用してきたレク財を『楽しい』と『ためになる』の2つの視点で伝えました。サロンで参加者の笑顔を引き出し続けてもらいたいです」

参加者のコメント

「『得意なものを伸ばしていく』『10人のうち一人でも楽しんでくれたら成功』講師の言葉に共感しました」
「何のためにするのか考えながら、参加者の気持ちも大事にしていきたい」



ノリノリで「イエ～イッ」



大きく息を吸って胸郭を広げてみせる講師

まずは100歳まで動ける身体づくり(8月29日)

講師:健康運動指導士 大塚 浩さん

「たくさんの質問があり、皆さんの身体への関心の大きさが感じられました」

参加者のコメント

「日頃の自分の姿勢を気にするようになりました」
「身体に負担をかけず楽に動かせる方法を学んだので日常生活に取り入れたいです」

生活習慣病予防のための献立(9月11日, 9月18日)

講師:管理栄養士 徳澤 陽子さん

「料理の手際がよく、私も楽しく講義ができました。健康を維持していくために大切な栄養をこれからもしっかりと伝えていきたいと思います」

参加者のコメント

「根菜入りのハンバーグは食感がよく美味しかったです」
「毎食バランスよく食べていくことが大切なんですね」



さすが、ベテラン! 手際よく進む調理実習

笑顔を引き出し介護予防に役立つレクリエーション!

準備のいらない簡単なレクリエーションを紹介します

“か”抜き, “の”抜き 歌 「案山子」

効果



やまのなかの いっぽんあしのかかし
てんきのよいのに みのかさつけて
あさからばんまで ただちどおし
あるけないのか やまのかかし

- ①子どものころ歌い慣れた童謡、唱歌を歌うことで昔の記憶を思い出す(エピソード記憶)
- ②歌いながら拍手や膝たたきなどすることで、適切に注意を配りながら同時に複数のことが行動できる(注意分割機能)
- ③歌詞を先読みして考えながらするので、段取りを考えて実行できる(計画力)
- ④みんなで歌って息を合わせることで連帯感が生まれる
- ⑤間違っても笑いが起こり、ストレス発散表情筋も鍛えられる

1 「案山子」を歌う

くり返し歌い、しっかり歌詞を思い出す

2 歌詞の中の“か”の文字を抜く

歌いながら“か”の文字は歌わずに拍手

3 歌詞の中の“の”の文字を抜く

歌いながら“の”の文字は歌わずに膝たたき

4 “か”と“の”文字を抜く

歌いながら“か”の文字は歌わずに拍手
“の”の文字は歌わずに膝たたき

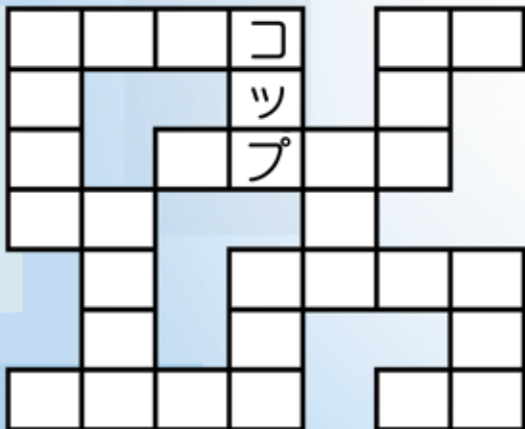
★歌詞を見ずにアカペラで歌うのがよいが、状況に合わせて大きな歌詞カードを準備しても良い。ただし“の”や“か”に印をつけない

★状況に合わせて③、④に進むと良い。できなくても笑って楽しめるくらいが良い。難しすぎるとストレスになる

★応用編: 「たき火」は“か” 「春の小川」は“さ” “の” “か”
「むすんでひらいて」は“て”の文字を抜く



脳トレコーナー



すでに入っている「コップ」をヒントにマス目に合う文字数のことばを下のリストから探して当てはめてください。文字は上から下、左から右に入ります。リストの中で最後に残ったことばを教えてください。

- 2文字 ● イエ(家) ● イモ(芋) ● パー **リスト**
- 3文字 ● ~~コップ~~ ● イケン(意見) ● カブキ(歌舞伎) ● ルビー ● ロープ
- 4文字 ● エプロン ● カプセル ● エントツ(煙突) ● カクメイ(革命) ● カマボコ ● キツツキ ● タツクル(タツクル)

答え

前号の答え 1, 薬 2, T 3, 四 4, 高 5, いない 6, B 7, 大

地域の輪をつなげよう！

～世代間交流を広めるために～



広島国際大学、広島文化学園大学の学生が川尻地区の「ふれあい・いきいきサロン」と常設型サロン「きんさいや」を地域踏査しました。



こんな声を聴きました！

参加者

- サロンに集まることが楽しい
- 顔見知りがたくさんできる
- 参加人数が少ない
- 交流の場がもっとほしい

世話人

- 一番の目的は、ふれあい
- ボランティアが好き
- 近所に子どもが少ない
- 後継者不足

社協職員

- 地域の輪ができる
- ボランティアさんの熱い思いがある
- サロン＝高齢者というイメージがある



参加者の話を聞く学生たち

サロンに参加し、話を聴く中で、顔見知りが増え、お互いに支え合う関係性ができている、後継者への引継ぎの際、情報交換がうまくできていない、次世代へのバトンタッチがうまくできていないように感じました。

また、高齢者と若い世代の関わりが少なくなっており、地域のつながりを強めるためには、“世代を超えたふれあいの場”がもっと必要だと考えました。



空間づくり	月1特別サロン開設	新・情報発信方法
カフェ ミニ図書館 ベビーサロン 和と洋の組み合わせ	第3土曜日 11:00～16:00 ボードゲーム (オセロ, 将棋, チェス) 昔遊び (けん玉, お手玉, コマ)	町内放送 館内放送 サロン開催日を回覧板・ 掲示板で広報する

世代間交流のメリット

- 若者の参加者が増える
- 地域のつながりが広がり、絆が強まる
- 川尻の伝統文化が継承できる
- 後継者が育成できる



学生のリードで手遊び

常設型サロン「きんさいや」…地域と広島県社協・呉市社協が協働実施している発展版「ふれあい・いきいきサロン」(広島県社協指定期間 平成25～27年度)