

サロンだより

笑顔の



写真：ひよこ塾 エコクラフト手芸
紙バンドで作る和風皿



P2~4 わがまちサロン

- ・八幡町自治会サロン (2地区)
- ・いきいきサロン鍋山 (警固屋地区)
- ・ふれあいサロン浦尻上 (安浦地区)

P5 健康豆知識 ~寒さにも風邪にも負けない冬の健康管理!~
脳トレ

P6 ひよこ塾 案内と報告

P7 睡眠は脳と心の栄養!!

P8 開催予告 ●くれ福祉まちづくりのつどい
●講演会「死ぬまでに何をすべきか?」

2015 冬号
No.14
発行:平成27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

八幡町自治会サロン

① サロン活動の動機

老人会が解散したのを機に、自治会 婦人部長の重永さんが「集うところをつくりましょう」と声かけし、サロンを立ち上げました。

② 楽しかった内容

特技を活かし手芸や料理などを教え合っています。おしゃべりしながら一緒に作るのがとても楽しみです。特にクリスマスケーキのデコレーションは個性が光ります。また、日帰り旅行は格別の楽しみがあります。今年ウッドワン美術館でした。おしゃべり三昧でストレスを解消しました。

③ 自慢

毎年、ゴキブリホウ酸団子を5月と11月の2回作っています。自治会員全員に配布して、ゴキブリ撲滅に取り組んでいます。また、年2回の美術館めぐりはアートに親しみきっかけづくりになっています。

開催場所：八幡アパート集会室

開催日時：月1回 水曜日
13:30～15:00

代表者：平本 清司



“いっぱいできたね”と疲れも吹っ飛ば



ゴキブリホウ酸ダンゴ作りの達人

④ 課題

家にいる人に出てきてほしい。声かけをしていますが、なかなか参加に結びつきません。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。

⑤ 一言

活動資金は参加費100円と資源回収や自治会の助成金で十分に賄えています。

昨年8月からプロの指導で、月1回体操教室を始めました。サロンから広がった新しい活動です。もちろん講師料は個人負担しています。



サロンと自治会がうまく協力しあって活動している地域です。世話人が精力的に動かれています。重永さんは「負担になることはしないし、楽しいことが好きだから世話ができます」。参加者も「重永さんのようにできる人はいないです」ととても喜ばれています。今を大事にしながら、楽しさをつなげていけたらいいですね。

うちの自慢は
“みんながサロンの一員として
協力しあっていること”

いきいきサロン鍋山

① サロン活動の動機

民生委員の林さんが代表になったのを機に15年間続いていた「ひまわりの会」を「いきいきサロン鍋山」と改名しました。鍋山団地全域にサロンの参加が広まるように活動しています。

開催場所：鍋山団地集会所

開催日時：月1回 第3金曜日
10:00～12:00

代表者：林 麗子

② 楽しかった内容

いろいろな歌遊びやゲーム、花見や年2回の日帰り旅行、クリスマス会など季節にあった行事があって楽しいです。「映画“がばいばあちゃん”もおもしろかった～」と好評でした。“介護保険”や“栄養講座”などの勉強もします。でも、顔見知りになった人と「元気じゃった？」とおしゃべりすることが一番楽しいです。



「栄養講座」に聞き入る参加者

③ 自慢

仲良く家庭的な雰囲気の中、みんながサロンの一員として協力しあっていることです。気持ちよく使用できるように、自治会と連携して、年2回集会所の清掃や植木の剪定をしています。

地域と協力しあうことで、サロンから新しい交流の輪が広がっています。



たあいまいおしゃべりに
花が咲きます

④ 課題

自治会の協力で団地全域に広報しています。参加者が徐々に増えていますが、来てない人がまだまだたくさんいます。サロンを通して、“団地のみんなが顔見知り”という地域づくりをしていきたいです。



早口言葉で舌がもつれ大笑い

⑤ 一言

ひよこ塾などで、他のサロンと情報交換して、活動の参考にしています。

サロンの参加者に「なんか元気になったわ」「ええこと聞いたねえ」など何かひとつでも“お土産”を持って帰ってほしいと思っています。



参加者が‘やってもらう’ばかりではなく、集会所の清掃やおやつを入れるチラシで折った器作りなど、‘役割をもつ’ことが元気の源になっていると思います。楽しいサロンが団地のみなさんの集う場となり、顔の見える地域づくりができるといいですね。

ふれあいサロン浦尻上

うちの**自慢**は

“参加者もボランティアも明るく元気!”

① サロン活動の動機

以前、近所付き合いが苦手な方がいました。

「これではいけない!」と閉じこもり・寝たきり防止、そして仲間づくりを目的に活動を始めました。

② 楽しかった内容

年3回 子ども会と交流し、レクリエーションや工作を楽しんでいます。

カルタ取りでは子どもたちの真剣なまなざしと歓声に刺激され、久しぶりに童心に戻りました。

手芸や絵が得意な参加者も多く、教えあいながら作品を創り上げることで、連帯感も生まれます。できあがった作品は、孫にプレゼントする方も多いですよ!



「負けんよ〜!」カルタ取りに張り切る参加者

⑤ ひと言

日頃から元気な挨拶とお互いの気配りを心がけています。今までどおり無理せず、心豊かな活動をモットーに頑張ります。



顔見知りなのでお互いの健康状態や旅行の話など、時には、“氷川きよし”の話で盛り上がっています。「日ごろから世話人さんが声をかけてくれることがうれしい」と、参加者が喜んでいました。

開催場所：呉社協 安浦支所 1階

開催日時：月1回 第1金曜日
10:30~14:30

代表者：瀬川 佳代子

③ 自慢

毎月ボランティアが、地域で取れた旬の食材を持ち寄って弁当を手作りしています。

美味しいご飯を食べながらの自慢話に花が咲きます。何でも話せるメンバーだからこそ、「悪口は言わない」とみんなでルールを決めました。

④ 課題

高齢化が進み参加者が減少しています。声かけをしていますが、新規の参加者がなかなか増えません。



みんなで教えあって、和気あいあいと手芸を楽しむ

寒さにも風邪にも負けない冬の健康管理！

毎年、冬になるとインフルエンザや感染性胃腸炎が猛威をふるいます。
寒さにも風邪にも負けない健康づくりの秘訣を紹介します。

1. 手洗い・うがいで感染予防

- ①手洗いは石けんをしっかりと泡立てて、ふんわりした泡で手のひら、指の間、手首をしっかりと洗おう！
- ②うがいの極意は「クチュクチュペツ」と「ガラガラペツ」
まずは水を口に含み「クチュクチュペツ」、2回目からは上を向いて「ガラガラペツ」

2. 加湿と水分補給で乾燥予防。温度差対策で風邪を撃退！

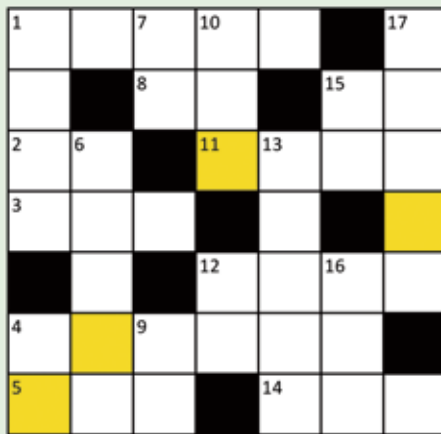
- ①暖かい室内は、ほこりやウイルスがいっぱい。換気を心がけ、加湿器や濡れタオルで湿度を保ちましょう
- ②こまめに水分を補給し、ノドを潤しましょう
- ③衣服を調整し、室内外の温度差に対応しましょう
マフラーや手袋は室内で着用してから、外に出ましょう



3. “旬の食材でバランスの良い食事” と “十分な休養” で、免疫力アップ！

4. 適度な運動を続けることで健康づくり

音戸・倉橋地域包括支援センター 保健師 大西 舞



よこのカギ、たてのカギの問題を解いて、マスに答えを書いてください。
色のついたマスの文字を組み合わせ、できる食材は何でしょう？

よこのカギ

1. 年の初めに神社・寺院でお参り
2. 足下温かい〇〇暖房
3. 古物の値段を鑑定
4. 新年に送る挨拶状
5. イザナギ、イザナミが登場する書物
8. 地面の下
11. 将来は蝶や蛾になる
12. 太陽の別の呼び方です
14. 着物の女性は〇〇〇が魅力的です
15. 平和のシンボル

たてのカギ

1. 富士、鷹、なすびが出ると縁起が良い
4. こたつで丸くなる
6. 〇〇〇〇〇のハガキは郵便局で交換
7. 地域によって四角だったり丸かったり
9. 〇〇大将、悪〇〇
10. 鳥に魚を捕らせます
12. 親の兄弟
13. 一年の計は元旦にあり。〇〇〇〇〇をたてましょう
15. お歳暮で贈る肉製品
16. お風呂と言いつつ湯船はありません
17. もらえるのは子どものうち





ひよこ塾 案内



月 日	テーマ	講 師
2月13日 (金) 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 503 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

報告

●音と音楽で人をつなぐ～音楽遊びで楽しく～(9月29日)

講 師 : エリザベト音楽大学教授 柿本 因子さん

歌で語りかけ! 遊びを楽しみ! 人とふれあい!“歌の力”のすばらしさを感じてください!!

参加者:「音楽を通して、人とつながることが体験できました。感じる心呼び起こすことができました」



♪なべなべ底抜け～♪
童心に返って、回りましょ



よりよい睡眠のために、
身体を動かしましょう

●睡眠は脳と心の栄養～意外と知らない睡眠のコツ～(10月8日)

講 師 : 睡眠改善インストラクター 平田 敬寛さん

明るい笑い声と真剣な眼差しが印象的です。良い睡眠でいつまでも若さを保ってください

参加者:「睡眠が肥満や心の病気につながるなんて! 自分自身の生活リズムを見直そうと思いました」

●折紙で世界遺産「富士山」(10月20日)

講 師 : ボランティア 古川 和子さん

折紙は難しくなかったでしょ。色を変えると違った富士山が楽しめますよ

参加者:「簡単なので、サロンでも実践できそうです。頭と手を使うので認知症予防になりますね」

●むすぶ手つなぐ手 ホンモノの「支え」「合い」 5つのポイント(11月11日)

講 師 : ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん

“支援する人から支援される人へ”という一方通行の関係ではなく、双方向の関係づくりを!

参加者:「支え合うためには、支えられるほうの気持ちを学習することが大切なんですね」

「今までにない視点です。無意識のうちに、やってあげてるんだと思います」

「100%ではないけれど、まだできる60%を切り捨てない! 一番心に残りました」



講義の合間に楽しい手遊び…できるかな?

●エコクラフト手芸 紙バンドで作る和風皿(12月2日)

講 師 : ボランティア 内藤 綾子さん

エコクラフト手芸に興味をもって、楽しんで作っているようでした。簡単なので、サロンでも作ってみてください

参加者:「初めてエコクラフト手芸をしました。簡単で素敵なものができました。サロンで使えそうです」

無料 講師派遣
中止!

管理栄養士・栄養士による「食育アカデミー」の
講師派遣は申し込み多数により終了しました。



睡眠は脳と心の栄養!!

あなたはよく寝られていますか？ 寝覚めはいいですか？

「寝付きが悪い」、「ぐっすり眠れない」、「夜中にしばしば目が覚める」、「朝早く目が覚める」など、睡眠に問題をかかえている人は5人に1人います。

60才以上では3人に1人もいます。

睡眠は身体の休息はもちろん、脳や心が休息するための大切な時間です。

睡眠は生活習慣の一つ！快眠のために生活を見直してみませんか？



睡眠クイズにチャレンジ!!

(正しいと思うものには○, 違うと思うものには×をつけてください)

- ★ 1 睡眠時間は8時間がちょうどいい
- ★ 2 寝だめはできる
- ★ 3 寝る前はコンビニなど明るいところへ行かないほうがいい
- ★ 4 眠れないときでも、ふとんで横になってたほうがいい
- ★ 5 昼寝は1時間がちょうどいい
- ★ 6 電気毛布は一晩中つけっぱなしにしないほうがいい

快眠のための過ごし方



朝

太陽の光で体内時計を24時間にリセットする。規則正しい食事でのリズムを整える。



昼

生活にメリハリをつけて活動的に過ごす。眠くなったら30分(午後1時~3時)の昼寝で脳の疲労を解消する。



夜

脳と心身をリラックスさせる。脳と体の興奮は避ける。明るいところ、激しい運動、熱い風呂は避ける。寝床で悩みごとをしない。

クイズの答 ①× ②× ③○ ④× ⑤× ⑥○

- ①：睡眠は個人差がある。睡眠は長さより質。
- ②：寝だめは体内時計を狂わせる。
- ③, ④：悩みごとや寝る前の明るい光は脳が興奮し、スムーズな入眠を妨げる。
- ⑤：30分以上の昼寝は夜間の睡眠を妨げる。
- ⑥：体温が下がることで、寝付きが良くなり、熟睡できる。



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”を出し合って、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 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、平成26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。サンキ・ウェルビィ株式会社コミュニティサポートアドバイザー。



呉市権利擁護センター講演会

「死ぬまでに今何をすべきか？」～残された人が困らない整理術～

人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備する活動を「終活」といいます。「終活」の準備や整理の方法を学びましょう！

日時 2月28日(土) 10:00～12:00
場所 ビューポートくれ3階 大ホール(中通1丁目1-2)
講師 一般社団法人 終活カウンセラー協会 代表理事 武藤 頼胡さん
申込み 2月23日(月)までに、市社協 地域福祉課 (☎25-3505)へ



講師紹介



「終活」という考えを普及するため、全国の公民館や地域包括支援センターで精力的に講演を行っている。テレビ、新聞、雑誌などメディアにも多数登場し、高齢者を元気にする活動を展開中。終活の生みの親。