

サロンだより

笑顔の



写真：日和ヶ丘にこにこサロン(昭和)
笑顔で楽しく認知症予防
「ケアボックス」



P2~4 **わがまちサロン**

- ・広東部地区ふれあいサロン (広地区)
- ・サロンかえて (昭和地区)
- ・いきいきサロン早瀬 (音戸地区)

P5

健康豆知識～太陽の光を浴びて歩くと脳が活性化～
脳トレ

P6

ひよこ塾

P7

レクリエーション応援企画「遊び道具」人気グッズ

P8

呉市権利擁護センター講演会 報告

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～

2015 春号

No.15

発行：平成27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.kureshakyo.jp/>

mail: info@kureshakyo.jp

広東部地区ふれあいサロン

① サロン活動の動機

市社協からの働きかけで、保健師の指導のもと民生委員が立ち上げました。3つのサロンがそれぞれ活動していましたが、広駅前のサロン会場が使用できなくなったため、「広東部地区ふれあいサロン」として再スタートしました。

開催場所：広中央老人集会所
開催日時：月1回 第3月曜日
13:30～15:00
代表者：大西 康子



② 楽しかった内容

競争や身体を動かすゲームは、いつも盛り上がります。茶話会では、手作りおやつを食べながら、おしゃべりに花が咲きます。「家も近所じゃけえ、よく話すけど、ここに来ておしゃべりするのはい味違うんよ!」と、お互いに誘いあって参加しています。

③ 自慢

参加者の口コミや世話人の地道な声かけなどで、高齢化にもかかわらず、いつも多くの人に参加しています。

④ 課題

複数の自治会を対象にしているため、たくさんの参加があって、会場が手狭になり、体操などの動きが限られてしまいます。運営面では、アイデアマンが多く、自然と役割分担ができているため負担はあまり感じません。



フォークダンスで笑顔がこぼれます



さいころを前へ後ろへ。早く送れたチームが勝ち!

⑤ 一言

体力を必要としたり、ゲーム用の機材を作ったりすることは、男性世話人が自主的に担当しています。男性の居場所をつくることで、よりスムーズな運営ができますが、男性の参加には結びついていません。



ゲームに使うおじゃみやさいころ、おやつなどは、参加者や世話人が手作りしています。お金をかけずに楽しむための工夫の一つだと思います。
参加者が多いので、これからもお互いに顔の見える関係を意識的につくっていくことが大切ですね。

サロンかえで

① サロン活動の動機

「一緒に集まって話し合える場所がほしいね」という地域の思いと地区社協の後押しもあって立ち上げました。自治会でボランティアを募り、他のサロンを見学して運営の参考にしました。

② 楽しかった内容

新年会では詩吟に聴き入り、着物姿の舞踏に心が華やぎます。恒例の“ひょっとこ踊り”にみんなの笑顔がはじけます。

“かえでコンサート”では班ごとにレクのリードをとります。参加者はそのリードに合わせて歌や手遊びを楽しみます。みんなの前でリードをとるのは照れますが、ドキドキわくわくする貴重な体験です。

③ 自慢

以前はゲストを招いていましたが、今は地域の人材を活かしています。詩吟、大正琴、オカリナ、紙芝居、舞踏、フラダンスなど芸達者の方がたくさんおりサロンを盛り上げています。特に95歳の女性のかくしゃくとした姿はみなさんの目標です。

④ 課題

開催日を回覧で報せ、チラシを各家に配っていますが、なかなか新規の参加につながりません。

開催場所：本庄ハイツ自治会館

開催日時：月1回 第3火曜日
10:00～12:00

代表者：笹川 晴州



交代でみんなの前に立って
歌やゲームのリードをとる



ぎこちないリードに笑顔がこぼれる



間違えても大笑いして、ストレス発散



凛とした立ち姿 とても
95歳(右)には見えません！



ひょっとこ踊りに拍手喝采

⑤ ひと言

実施内容を詳しく記録して、サロンの後にミーティングをし、次回の参考にしています。新しいことを取り入れながら、より充実した内容になるよう努力しています。



地域の人が芸能など日頃の成果を発表でき、参加者も楽しめる場です。隔月に開くおしゃべりだけのオープンカフェが新しい交流の場になるといいですね。

いきいきサロン早瀬

① サロン活動の動機

月1回の機能訓練事業が平成18年度に廃止になりました。「集まる所がなくなり淋しい」の声を受け、誰もが気軽に立ち寄れる場所としてサロンを立ち上げました。

② 楽しかった内容

体操で体を動かし、民生委員のギターと一緒に歌ったり。また、介護予防や認知症の話、振り込め詐欺の寸劇など時勢にあった関心事を勉強しています。新鮮なカキや刺身、取れたての野菜などを持ち寄ったスタッフ手作り料理や外出のきっかけづくりの花見(町外)も楽しみのひとつです。



甘〜い はったい粉饅頭をみんなで作ります

⑤ ひと言

参加者が心待ちするようなサロンづくりを心がけています。「今日も良かったのう」の言葉と笑顔がスタッフの喜びであり、励みになっています。



何事にも一致団結して活動する地域性がサロンにも活かされています。地域の大切な拠点として機能している素敵なサロンですね。

開催場所：早瀬パブリックセンター

開催日時：月1回 第1金曜日
11:00~14:30

代表者：土井 信子

③ 自慢

サロン会場の2階には地域包括支援センターもあり、さらに音戸警察等の関係機関にもご協力していただき日常生活に有益な最新情報もいただいています。

このサロンの自慢は何と言っても風光明媚な早瀬瀬戸・早瀬大橋の雄大な景色、さらに海あり山ありの大自然に恵まれた地域のサロン参加者の笑顔です。

④ 課題

次回開催日を忘れている人もいるので、前日には必ず「明日、サロンがあるので来てね」と連絡を入れ、参加者確保に努めていますが、一方で、どのようにしたらたくさんの笑顔に会えるか、ネタづくりに悩んでいます。



懐かしい味に話が弾みます

太陽の光を浴びて歩くと脳が活性化

春風にさそわれて体を動かしたくなる季節ですね。
まずは、気持ちよく歩くことから始めませんか。



ウォーキングの利点

- 心臓や肺の機能の向上
- 体力の向上
- 皮下脂肪、内臓脂肪の減少
- 足の筋力低下の予防
- 骨粗鬆症の予防
- 脳の活性化
- ストレスの解消 など

ウォーキングの注意

- こまめに水分補給
- 足に合った靴
- 事前に膝・足首・股関節のストレッチ体操
- おしゃべりをしながら楽しく歩ける速さ
- 無理はしない
- 病気のある人はかかりつけの医師に相談
- 交通事故に気をつける

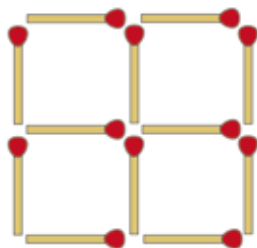


呉市社会福祉協議会 保健師 川口 恵子



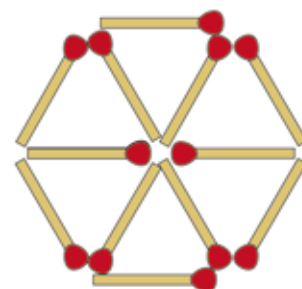
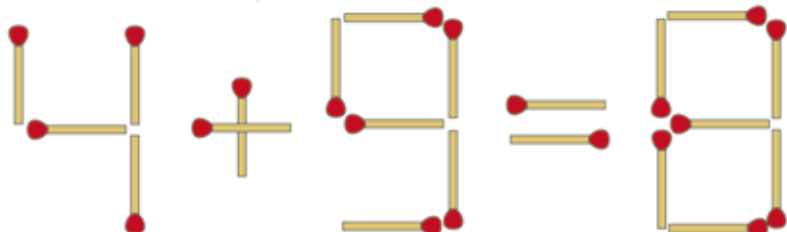
脳トレコーナー ～マッチ棒クイズ～

- 1 マッチ棒を4本動かして正方形を3個作ろう！



- 3 マッチ棒を4本動かして正三角形を3個作ろう！

- 2 マッチ棒を2本動かして正しい式を作ろう！





ひよこ塾

平成27年度は講座内容,開催場所・回数が増えます!

4月から介護保険制度が改正され,介護予防や地域の拠点として「ふれあい・いきいきサロン」の重要性がますます高まっています。

「ひよこ塾」はサロン関係者の学びの場,交流の場として高く評価され,地域活性化の一役を担っています。

より充実したサロン運営に役立つよう,平成27年度は,アンケートで要望の多かった「終活」と「コミュニケーション」を新たに取り入れ,「川尻・安浦」,「音戸・倉橋」の2地域を増やします。開催数は25回を計画しています。

報告

●人間関係を豊かにするレクリエーション (1月14日)

講師:福祉レクリエーション・ワーカー 奥田祐子さん
「地域のサロン運営などで活躍されている方々と今年もお逢いできて,元気をいただきました」

参加者:「楽しくコミュニケーションがとれるレクリエーションをたくさん教えてもらいました。すぐにサロンで使えそうです」
「身近な道具でゲームができるのがよかったです。楽しかった～」



8回4回2回1回,数えながら隣の人の背中をさすりましょう



♪今日の日はさようなら～♪歌いながらの手話,間違えても楽しい～

●手話で若返り「今日の日はさようなら」 (2月13日)

講師:手話通訳者 上野知春さん
「良い雰囲気の中,皆さん熱心に手を動かして覚えてくださいました。この調子で楽しく手話に触れてもらえればと思いました」

参加者:「あいさつなど日常で使える手話が覚えられてよかったわ」
「歌いながら手話をして頭を使ったので,若返ったような気がしました」

レクリエーション
応援企画

「遊び道具」人気グッズ!!

サロンのネタに頭を悩ませている世話人さん！
社協では応援グッズ「遊び道具」を貸し出しています。
「特別な技がなくてもできる」「参加者が楽しめる」「盛り上がる」こと請け合い。
レクリエーションのリードが苦手な方も「道具」を使えば大丈夫！
「遊び道具」から人気のグッズを紹介します。

羽根っこゲーム

警固屋地区 いきいきサロン鍋山 林麗子さん
足が不自由な人も、投げる力がない人も楽しめます。
コツを覚えると、うまくマトに入り達成感があります。



羽根っこゲーム：羽根を投げて
点数を競います

虫喰い、解読ゲーム

仁方地区 宮上ふれあいサロン
北岡静義さん

なかなか分からなくても
「答え」を聞くと“なるほど”と
合点します。「考えることが
認知症の予防になるので
独自の問題を作りたい」と
思っています。



虫喰い・解読ゲーム：言葉・
熟語・漢字力で脳の活性化

ジャンボ唱歌カルタ

4地区 ほのほのサロン鹿田 河野チヅエさん
曲が分かるとカルタめがけてお手玉を投げます。曲あてと
お手玉を命中さす2つの要素があり夢中になります。



ジャンボ唱歌カルタ：読み札の
替わりにメロディーや3ヒント
で曲名を当てます

巻き巻きゲーム

天応地区 天応区コスモスの会
齊藤博美さん

グループで巻き方の相談を
することで自然と団結力が
生まれます。勝負にこだわり
ながらも笑顔で盛り上がり
ます。



巻き巻きゲーム：棒にヒモを
巻いてスピードを競います

新しい「遊び道具」の紹介

- ①転倒予防カルタ (手のひらサイズ) 7セット
転倒予防カルタ (A4サイズ) 1セット

- ②脳トレ問題集 (プリントしてご利用ください)
まちがい探し、クロスワード、難読漢字、
かなひろい、ことわざ・名言穴埋め、
計算など

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～

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



終活とは「人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ、“今をよりよく、自分らしく生きる”活動」のことです。

これまで「死」は「縁起でもない」、「まだまだ先のこと」とタブー視されてきました。でも社会や家族の形態が変わり、「死」は地域、家族の単位から夫婦、個人の単位へと変化してきました。今は「死」を人任せにできない時代になっています。

自分の死後、残された家族に負担をかけないように考えることも大切な終活の一つですが、家族や周りの人たちに「思いを伝える」ことが最も重要です。

人生の終わりをより良いものとするために
元気な今だからこそできる自分自身の棚卸をし
より豊かに生きる“きっかけ”にしてみませんか



死ぬ時に後悔する25のこと(抜粋)

- 健康を大切にできなかったこと
- 生前の意思を示さなかったこと
- 治療の意味を見失ってしまったこと
- 自分のやりたいことをやらなかったこと
- 感情に振り回された一生を過ごしたこと
- 他人に優しくなかったこと
- 自分が一番と信じて疑わなかったこと
- 遺産をどうするかを決めてなかったこと
- 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと
- 自分の葬儀を考えなかったこと
- 故郷に帰らなかったこと
- 美味しい物を食べておかなかったこと
- 行きたい場所に旅行しなかったこと
- 会いたい人に会っておかなかったこと
- 生と死の問題を乗り越えられなかったこと
- 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと

出典:1000人の死を見届けた終末医療の専門家が書いた「死ぬときに後悔すること25」
大津秀一 致知出版社

*** 後悔のない毎日をお過ごしください ***