

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**

- ・きぎょうの会 (仁方地区)
- ・宮原3丁目ふれあいいいきサロン (宮原地区)
- ・ふれあい西の宮 (川尻地区)

P5

**健康豆知識～夏を元気に乗り切ろう!～
脳トレ**

P6~7

ひよこ塾

P8

介護予防教室に行ってみよう!

2015 夏号

No.16

発行:平成27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.kureshakyō.jp/>

mail: info@kureshakyō.jp



うちの**自慢**は
“ニコニコ笑顔が満載”

仁方地区 ききょうの会

① サロン活動の動機

「仁方地区にもっとふれあいの場がほしい」との思いから、民生委員が中心になって立ち上げました。



90歳にして、この指さばき！



おいしい料理におもわず笑みがこぼれます

⑤ ひと言

世話人の年齢も上がり、毎回の準備に時間がかかるようになってきました。でも、参加者の笑顔を励みに、これからも継続していきたいと思っています。



参加者が楽しめるようにと、世話人が一所懸命頑張っている姿が印象的でした。また、参加者が配膳や後片付けをするなど、自然に役割も生まれているようです。これからもできることは一緒にやりながら、交流を深めていけたらいいですね。

開催場所：仁方まちづくりセンター

開催日時：月1回 第3火曜日
13:30～15:30

代表者：田中 真智子

② 楽しかった内容

一番の楽しみは年3回のお食事会です。料理上手の世話人が作るおいしい料理に、舌鼓を打ちながらのおしゃべりは格別です。また、世話人の豊富なアイデアで季節感あふれるプログラムを楽しんでいます。

③ 自慢

参加者が休んだときは、サロンの友達がその日作ったものを届け、おしゃべりをして帰ります。サロンがきっかけになり、地域で自分のことを気にかけてくれる友達が増え、つながりの輪がどんどん広がっています。

④ 課題

事前に人数把握できないのが悩みです。仁方全域を対象としているので、回覧板での告知も難しく、くちこみだけが頼りです。



みんなで楽しく工作中

うちの**自慢**は
“おかげさまのきもちで
和気あいあい”



宮原地区

宮原3丁目ふれあい・いきいきサロン

① サロン活動の動機

「サロンって何だろう」と思い、吉浦地区に見学に行きました。地域での必要性を感じ、民生委員と女性会が中心となって3丁目主体のサロンを立ち上げました。



健康について楽しくお勉強

開催場所：宮原自治会館
開催日時：年10回
13:30～16:00
代表者：橋本 則章



保健師の話を真剣に聞いています

② 楽しかった内容

輪投げやビンゴゲーム。ゲーム中はすっかり童心にもどり、声をかけあって盛り上がります。順位に応じて、参加者が持ち寄った賞品があるのも楽しみのひとつです。

また、カラオケも盛んです。地域の中にカラオケの先生やバンド活動をしている方がおり、年に1度バンドの生演奏で歌うのが励みになっています。

③ 自慢

吉浦につぎ認定されたサロンで、今も多くの人が参加しています。季節の行事と、世話人特製のおやつも自慢のひとつ。中でも3月は楽しみです。おひな様を飾り、愛でながらいただく甘酒は格別です。



脳トシ。指が思うように動いてくれんわ～

④ 課題

高齢化です。60代は仕事をしている人が多く、世話人の育成につながりません。

⑤ ひと言

多くの方に参加して頂くよう、サロン開催1週間前に案内を配布、当日には1人暮らしの方に声かけをしています。世話人の年齢も高くなり大変なこともあります。参加者の「ありがとう」の言葉が励みになっています。



「世話人さんのおかげ」「みなさんのおかげ」と、感謝の言葉がたくさん聞かれる和やかなサロンでした。「ここ以外でもよう集まるんよ」と良いご近所づきあいにつながっていますね。参加者が積極的で、いきいきと楽しんでいる様子が伝わってきました。



うちの**自慢**は
“支え合い、近所づきあいが
できるサロン”

川尻地区 ふれあい西の宮

① サロン活動の動機

「楽しく集える場所がほしい」と思っていたので、新しくできた西の宮地区会館を活動の拠点にスタートしました。

② 楽しかった内容

他のサロンとの合同食事会、野呂山への遠足、近くの桜並木の下での花見。楽しい思い出は尽きませんが、その思い出を積み重ねていきます。



モップ作りに挑戦中



三味線の生演奏で歌の練習

③ 自慢

参加者全員が歌って踊れるエンターテイナー。

④ 課題

体調不良や家族の介護により、少しずつ参加者が減ってきています。男女を問わず新規の参加者を募集中です。

⑤ 一言

男性の世話人がいたときには、男性の参加者もありましたが、今では、女性だけになってしまったので、男性がいてくれたら良いと思います。

畳の上で座ることが難しくなるなど、歳を重ねるにつれ、できなくなることも増えてきます。それでも、「サロンに行きたい」と思ってもらえるよう、参加者の心身の変化に合わせた活動を心がけていきたいです。



“新しい参加者が増えてほしい”これは、「ふれあい西の宮」だけが抱えている課題ではありません。川尻地区は、地域のサロン(世話人)同士が活発に交流を図っているので、地域の課題として社協職員も一緒に考えていきたいと思ひます。

夏を元気に乗り切ろう！

夏バテすると、食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、眠れないなどの症状が現れます。暑さと多湿によって自律神経のバランスが崩れ、胃腸機能の低下、食生活の乱れからくる栄養不足、脱水症状などが原因として考えられます。

夏バテ防止対策

① 規則正しい生活をして、よく眠りしっかり休む。

② 3食をバランスよくきちんと食べる。

- 栄養素とともに水分、ミネラルを摂る。
- 冷たいものばかり摂っていると、胃腸が弱って食欲が低下し食事の量が減る。その結果エネルギーや栄養素が不足がちになる。

③ 水分補給。

- 少しずつこまめに水分を摂る。不足すると体液も減って、身体の中で酸素や栄養の輸送や老廃物の排泄がスムーズにいかなくなる。
- 汗をかいたらスポーツドリンクなどでミネラルも一緒に補給する。

④ 暑い日は、エアコンを使い快適な環境にする。

- 27度～28度になるように室温を設定し、冷やしすぎにも注意する。

⑤ 軽い運動で普段から汗をかく習慣を身につける。

27度～
28度



脳トレコーナー



枠の中に隠れている2つの野菜の名前は何でしょう。



問題1

イ
ロ
ウ
キ
ン
ヤ
ク
ク
ク
ク

問題2

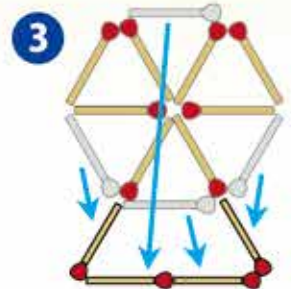
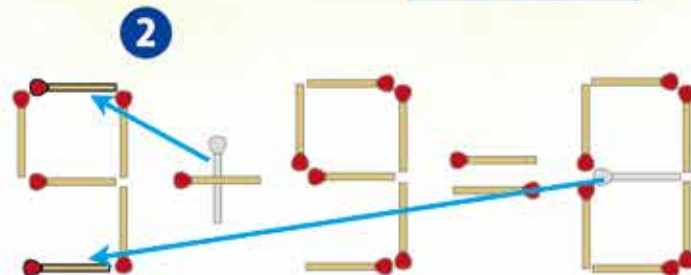
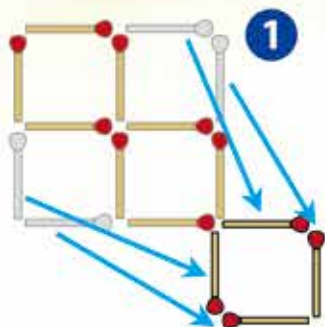
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク

問題3

ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク
ク

答えは
今月号のどこかに
掲載しています。

前号の答え



ひよこ塾

サロンから地域へ広げよう!
笑顔と絆!

サロンで使えるレクリエーションや歌あそび、指先を使う折り紙と手工芸、日常生活に必要な運動機能を衰えさせないための身体づくりなどを学びます。

今年度は、死ぬ前にしておきたい終活や、よい人間関係をつくるためのコミュニケーションのとり方など、新しい講座が増えました。ぜひ、ご参加ください。

時間

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

会場

すこやかセンターくれ
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)
総合ケアセンターさざなみ
川尻福祉センターふれあい

参加費

参加費は無料です。
ただし、一部(折り紙、調理実習、花、押し花など)材料費の負担があります。

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。
(開催日10日前頃に各サロンの代表者にハガキで通知します。
代表者は、それぞれの参加者にご連絡ください)

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

問い合わせ先

市社協 地域福祉課 (☎ 25-3505 FAX 25-7453)



音楽遊びでコミュニケーションの
取り方を楽しく学ぶ



めざせ!健康長寿
ふれあい・いきいきサロンで
栄養講座 (大塚製薬協賛)
を開いてみませんか

無料

広島県内で50組限定!

開催期間は12月まで、☎21-1893(湯川)にFAX
で申し込んでください。50組になり次第締め切ります。
(詳しくは、同封の申し込み用紙をご覧ください)

今月号 脳トレコーナーの答え

問題1 サヤエンドウ、ナス 問題2 ホウレンソウ、ピーマン 問題3 キャベツ、コマツナ



プログラム



タイトル	講師	日にち・会場
みんなで楽しく歌って レクリエーション	ピアノ教師 石井 直子さん	7月21日 (火) 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 (広公民館) 7階 中会議室
		7月23日 (木) 午前：川尻福祉センターふれあい 3階 多目的ホール
折紙 「インコのモビール」	ボランティア 中森 典子さん	8月4日 (火) 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 (広公民館) 5階 第1講座室
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	9月10日 (木) 午前：音戸 さざなみ 多目的ホール
		10月2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 (広公民館) 7階 中会議室
おいしく！楽しく！ いきいき食生活	管理栄養士 沖原 舞さん	9月15日 (火) 広まちづくりセンター (広公民館) 5階 料理実習室
		9月29日 (火) 生涯学習センター(つばき会館) 6階 調理室
花を楽しむ	MOA健康生活館くれ 中谷 登美子さん	9月18日 (金) 午前：すこやかセンター 多目的ホール
「ぼちぼち終活 始めようやあ」	終活カウンセラー 上級取得者 生関 くみさん	9月25日 (金) 午前：すこやかセンター 多目的ホール
レクリエーション 脳トレ・筋トレ・口トレ	福祉 レクリエーション・ ワーカー 奥田 祐子さん	10月6日 (火) 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 (広公民館) 7階 中会議室
		10月13日 (火) 午前：音戸 さざなみ 多目的ホール
笑顔で楽しく認知症予防 有酸素運動「ケアボックス」	福祉 レクリエーション・ ワーカー 岡田 陽子さん	11月11日 (水) 午前：川尻福祉センターふれあい 3階 多目的ホール
		12月1日 (火) 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 (広公民館) 7階 中会議室
会話がはずむ コミュニケーション術	クリエイト コミュニケーション 大下 貴子さん	11月17日 (火) 午前：すこやかセンター 多目的ホール
手話	手話通訳士 増田 久子さん	12月15日 (火) 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 (広公民館) 5階 第1講座室
歌って元気！ 昔懐かしい歌・思い出の歌	福祉 レクリエーション・ ワーカー 渡辺 稔彦さん	平成28年 1月22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 (広公民館) 7階 中会議室
押し花を楽しもう	押し花講師 湯月 郁美さん	平成28年 2月23日 (火) 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 (広公民館) 5階 第1講座室



介護予防教室に行ってみよう!

高齢者が住み慣れた地域で、健康的なその人らしい生活をいつまでも送ることができるよう、市内では次のような介護予防教室が開催されています。

詳細は、市政だよりに掲載されます。募集時期と場所をご確認ください。

参加者同士楽しく交流しながら、認知症、運動器の低下を予防しましょう!

●問い合わせ先

介護保険課 ☎25-3104

からだ元気アップ教室 (無料)

家庭でできる運動で、柔軟性や筋力アップを図ります。姿勢を改善し若さを保ちます。

会場

ウイング呉、天応まちづくりセンター、吉浦まちづくりセンター、宮原まちづくりセンター、警固屋まちづくりセンター、川尻保健出張所、蒲刈交流ふれあいセンター

おたっしゃ筋力アップ教室 (無料)

運動器の機能向上、栄養改善、口腔ケアについての基礎知識を学ぶ総合、実践講座です。

会場

すこやかセンターくれ、天応まちづくりセンター、吉浦まちづくりセンター、昭和まちづくりセンター、宮原まちづくりセンター、警固屋まちづくりセンター、広まちづくりセンター、川尻保健出張所、安浦保健出張所、豊まちづくりセンター、下蒲刈ふれあい集会所、田原保健福祉活動センター、倉橋体育館



「おたっしゃ筋力アップ教室」みんな笑顔でトレーニング

高齢者マシントレーニング教室 (無料)

高齢者向けの筋力向上トレーニングマシン等を使用し、使わなくなった筋肉を呼び起こします。転倒予防や筋力の維持、向上を目指します。

会場

ペアーレれんがどおり本館、スポーツ会館、すこやかセンターくれ、カーブス藤三広、オークアリーナ、東保健センター、蒲刈交流ふれあいセンター、下蒲刈複合福祉施設、総合ケアセンターさざなみ、ウイングくらはし

すこやかサロン (参加費1回100円、茶菓子代、材料費など実費)

家に閉じこもりがちな人を対象に、健康教室、ゲーム、軽体操、趣味活動、茶話会等を実施します。

会場

すこやかセンターくれ、ペアーレれんがどおり(本館、別館)、昭和まちづくりセンター、広まちづくりセンター、豊浜まちづくりセンター



「すこやかサロン」講師の話を「なるほど～」と聞き入る参加者たち

●問い合わせ先

阿賀まちづくりセンター

☎71-9077

レクで運動や脳トレ (参加費9回で1,000円)

レクリエーションで認知症を楽しく予防しましょう。

会場

阿賀まちづくりセンター