

サロンだより

笑顔の



写真：6地区 ラベンダー

「サザエさん」の曲に合わせて楽しくダンス



P2~4

わがまちサロン

- ・惣付ふれあいサロン (5地区)
- ・本通り7丁目サロン (4地区)
- ・いきいきながいーき会 (蒲刈地区)

P5

健康豆知識

「魚も良いけど、お肉もね！」

P6

ひよこ塾 報告

P7

脳トレ

P8

学生発表 地域のわを広げよう！
おいでえや「きらく亭」

2015秋号

No.17

発行：平成27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

うちの**自慢**は
仲良く協力しあっている
こと

第5地区 惣付ふれあいサロン

開催場所：惣付ふれあい集会所／開催日時：月2回 第2,4金曜日 13:30～15:30／代表者：松浦 勝子

① サロン活動の動機

近所さんとの話の中で、「井戸端会議をする場がほしいなあ」と言われたのがきっかけです。



▲手慣れた手つきでハギレに線を引いていく

② 楽しかった内容

手芸が好きな人がたくさん集まります。ハギレを裁つところから始め、数ヶ月かけてパッチワークの小物を仕上げていきます。最近では、ステキな手提げ袋を作りました。使い勝手がよく、いつも持ち歩いています。



▲最近完成させた手提げ袋

③ 自慢

地域の中に手芸や体操、音楽などの先生がおり人材に恵まれています。参加者同士でも教えあったり、手伝ったりするなど、みんなの協力で長く続けられています。



▲しっかり身体をほぐします



▲体操しながら大笑い

④ 課題

老人会とふれあい・いきいきサロンのつながりがありません。横のつながりをつくり、合同で何かできたらと思っています。

⑤ 一言

パズルや新聞を読むなどゆったりと過ごしている男性もいます。体操、音楽、脳トレもやっているのでも、手芸が苦手な人も参加してほしいですね。



▲思い思いの時間を過ごしています



手芸のとき、参加者全員が自分で布に線を引きハサミで切っている姿が印象的でした。世話人がやり過ぎず“自分でできることは自分です”これが元気の秘訣ではないでしょうか。

うちの**自慢**は
アイデア豊富な住民が
いっぱい



第4地区 本通7丁目ふれあいサロン

開催場所：本通自治会館／開催日時：月1回 第4月曜日 13:00～15:00／代表者：下岡 純子

① サロン活動の動機

老人会がなくなったのを機に、「気軽に交流できる場所をつくろう」と、自治会の協力のもと婦人部と民生委員が中心になって立ち上げました。



▲サロンで情報収集！生活に役立ちます！！

② 楽しかった内容

出前トークを活用し、役立つ情報を得られる勉強会、川柳や歌、食事会(年2回)などを行っています。

特に、振り込め詐欺の勉強では、サロンの数日後、実際に詐欺の電話がかかってきましたが、サロンでの学びが功を奏し、身を守ることができました！



▲折り紙で風鈴づくりに挑戦！

③ 自慢

地域には、折り紙や手芸の先生など芸達者がたくさんいます。「世話人」「参加者」と区別せず、人材を活かしながら、みんなでサロンをつくっています。

④ 課題

もっと男性の参加者が増えてほしいです。何に興味を持ってもらえるのか、試行錯誤しながら、頑張っています。

⑤ ひと言

今春、4周年イベントのバザーをしました。若い世代の参加もあり、サロンを知ってもらう良い機会になりました。

居心地の良いサロンづくりの秘訣は、世話人だけが頑張らないことだと思います。歳を重ねても、できることはたくさんあります。サロンに集まる一人ひとりが主役になれる運営をされていることは、素敵なことですね。



蒲刈地区 いきいきながい一き会

開催場所：蒲刈老人介護予防センター／開催日時：毎週金曜日 9:00～17:00／代表者：梶本 道子

① サロン活動の動機

「地域の中に不安や悩みを一時でも忘れられる楽しい場所があったらいいね!」というご近所の声から活動を始めました。今では、趣味を活かした生きがいつくりの場になっています。



▲手先を使う編み物は、脳トレにも効果的!

② 楽しかった内容

編み物やカバン、洋服作りを楽しみながら、かまがり恵みフェアに出展することを目標に頑張っています。



▲サロンで作った作品

③ 自慢

行くのも帰るのも自由。「気軽に」「無理なく」参加できます。いつの間にか、サロン以外でも参加者の家に集まって話に花が咲くようになりました。

④ 課題

地域に気になる人がいるのに、サロンに参加してもらえないのが悩みです。男女を問わず新規参加者募集中!

⑤ 一言

『人の悪口を言わない』など簡単なルールだけ!ここに来ているときは、みんなで楽しく過ごすというのがモットーです。

たくさんの人に支えられ、サロンは地域になくってはならない場所になりました。これからも、みんなと一緒に助け合いながら続けていきたいです。



▲おしゃべりも楽しみのひとつ

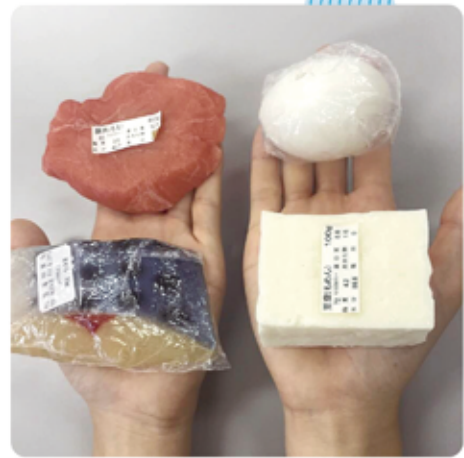


サロンをきっかけに井戸端会議や参加者同士の助け合いが生まれ、ご近所同士の絆を育む場所になっています。



魚も良いけどお肉もね!

食品の豊富な現代、意外にも70歳以上の5人に1人が栄養失調といわれています。特に深刻なのはタンパク質不足。原因は食が細くなることや、魚中心の献立になりがちなことがあります。タンパク質が不足すると、認知機能の低下を引き起こすリスクが2倍、脳卒中・心臓病のリスクは2.5倍に上がります。



また、年をとると筋肉や血管・免疫細胞などの機能に不可欠な【アルブミン】を作る力が弱まります。【アルブミン】は、肉や魚のタンパク質をもとに作られるので、意識して多くとるようにしましょう。

たとえば肉と魚を比較すると、30gのタンパク質をとるには牛肉では100g、アジ(170g)では2匹必要です。1日に必要なタンパク質の量は60gなので、肉が効率的です。

とはいえ魚にはDHAやEPAが多く含まれています。交互にとると良いですね。



肉と野菜が多くとれる簡単レシピ

肉と野菜のレンジ蒸し



【材 料】肉 白菜 キャベツ もやし ニンジン 大根 ニラ きのこと

○肉・野菜は冷蔵庫にあるもので良い。

* 葉もの野菜・ニラはざく切り。ニンジン・大根はピーラーで薄くそぎ、食べやすい長さに切る。

【作り方】

耐熱皿に野菜をのせ、その上に肉を広げてのせる。酒を大さじ1ふって、ふんわりとラップをかけ電子レンジで5分加熱(量によって加熱時間は変わる。状態を見て加減する。肉の色が変わり、野菜がしんなりしたらできあがり)ポン酢やごまだれでいただく。蒸し器を使用するときは、ラップなしで調理する。

* ほかにタンパク質を含む食品は、卵・牛乳・ヨーグルト・豆腐・納豆・豆類などがあります。いろいろな食材からバランスよくとると良いですね。



ひよこ塾

報告

みんなで楽しく歌ってレクリエーション

講師：石井 直子さん

歌を使ったレクリエーションの講座です。サロンですぐ使える技を習得。グループに分かれて実際にみなさんの前に立ち、リーダーの体験をしました。



▲笑顔でみんなをリード

おいしく！楽しく！いきいき食生活

講師：沖原 舞さん

人が生命を維持し、日常生活を営むために必要な栄養素について学習、実際に調理をしました。豊富な食材を使い見た目にも鮮やかな料理は、とても美味しかったです。



▲美味しそうにできた料理を盛りつける参加者

折紙「インコのモビール」

講師：中森 典子さん

色紙でインコを折り、ブランコに乗せるとユラユラ揺れるモビールのできあがり。かわいらしい出来栄えに参加者も大満足。



▲色紙で折ったインコ

花を楽しむ

講師：中谷 登美子さん

お金をかけずに身近にあるもので花器を作り、花を生けてみました。きれいな花に心が和みました。



▲花器に好きな花を一輪挿してみる

プログラム

	タイトル	講師	日にち・会場
1	レクリエーション ノウキンクチ 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：総合ケアセンター さざなみ 多目的ホール
2	笑顔で楽しく認知症予防 有酸素運動「ケアビクス」	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
3	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
4	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
5	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
6	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

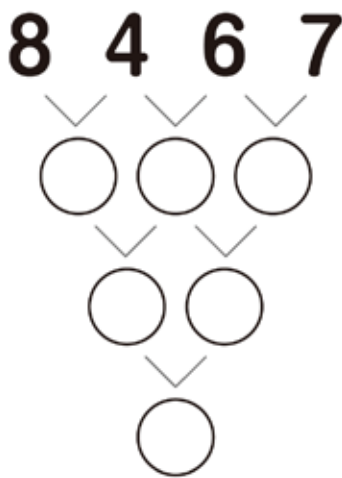
遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ



① 計算しましょう

隣同士の数字を足した合計の一桁の数字だけを足していき、最後の桁の数字を答えなさい。



② □の中にあてはまる文字をいれましょう。

発
高 □ 色
楽

③ □に漢字を一文字入れて、四字熟語を完成させましょう。

一□一タ
□磋琢磨
大同□異
竜頭蛇□

④ あるなしクイズ

【ある】の言葉の後ろにつく共通の単語は、何でしょう。

☆ヒント ひらがなになおすとわかりやすいよ。

(例)ある「かい」をつけて ない
鯛(大会) 鯉
2本(日本海) 3本

ある ない

縦	横
犯人	刑事
板	棒
腕	肘
当たり	外れ

参加者を
増やそう!

おいでえや きらく亭

広島国際大学・広島文化学園大学 学生4名が宮原地区お茶の間サロン「きらく亭」(宮原まちづくりセンター)で地域の中でサロンがどんな役割を担っているか学習を深めました(呉市社協が受け入れている社会福祉現場実習プログラムの一環です)。

利用者

- ・サロンに行くのが楽しみ
- ・もっと仲間が増えるといいなあ

参加者の生の声が聞けました!!



世話人

- ・たくさんの人と関わることで、やりがいUP
- ・サロンができて日が浅く、まだたくさんの人に知られていない



▲サロン関係者への学習の成果を発表しました

気付き

- 会場で世話人に会った瞬間、利用者が満面の笑みになったのを見て、お互いに信頼関係が築けているなあ
- 世話人が季節の花を生けたり、介護予防の体操講座を開催したりと、皆さんに楽しんでもらえるよう、たくさんの工夫をしているなあ
- 看板に「お茶の間サロン」の詳しい内容が書かれていないことで、地域にサロンの存在が充分知られていないのかなあ

実習生からサロンへ提案

- 今ある看板の隣に活動内容を記したパネルを設置しては…。
- 宮原まちづくりセンター1階に来た人に声をかけてみては…。

「きらく亭」をPRする

利用者が増える

活動が活発になり、住民同士の交流が増える

お茶の間サロンは、常設型「ふれあい・いきいきサロン」!

サロンを中心に地域で「誰もひとりにしない、させない」切れ目のないしくみづくりに向けて、住民みんなで一緒に考えていきます。まずはお茶でも飲みながら、みんなで交流を深めませんか?



【きらく亭】 毎週火・金曜日(10時~15時)に宮原まちづくりセンター2階和室でOPEN! どなたでも気軽にお越しください。