

サロンだより 笑顔の



写真：ひよこ塾

「こまをまわして遊びましょう!」
童謡「お正月」を手話で楽しむ



P2~4 **わがまちサロン**
・ラベンダー (6地区)
・ふれあいサロン長浜 (広地区)
・鹿老渡ふれあいサロン (倉橋地区)

P5 **健康豆知識**
「上手な重ね着で寒さ知らず」
脳トレ

P6 **ひよこ塾 報告**

P7 **高齢者等の消費者被害防止事業**
サロンから広げよう! 「だまされん輪」

P8 **くれ福祉のまちづくりのつどい**
「地域包括ケア」とは
呉市権利擁護センター講演会
おひとりさまの老後に備える知恵と工夫

2016冬号
No.18
発行:平成28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



うちの**自慢**は
今に満足せず、
挑戦し続ける仲間

第6地区 ラベンダー

開催場所：内神自治会館／開催日時：月1回 第2月曜日 9:30～12:00／代表者：田村 典子

① サロン活動の動機

「ぼけんように、みんなで集まろうや」と同じ趣味をもったご近所11人でスタート。世話人や参加者みんなの声かけで、地域内外から集まるようになりました。

② 楽しかった内容

サザエさんダンスや折り紙は恒例！毎回のことでも「どうだったかいね？」「こうよ！」と、教えたり教えられたりしながら盛り上がります。ひよこ塾やテレビなどで得たものをアレンジし、脳トレとして使っています。簡単なものより、ちょっと頭をひねるように工夫されているものいいですね。



▲じゃんけんでは負けた組は新聞紙を折りたたんでいきます。上に立てなくなったら負け…

③ 自慢

自分ができることは率先してやるなどチームワークの良さは抜群。アイデア豊富な世話人の「次回は何する？」という声に、みんながリクエストし、居心地の良い時間を共有しています。



▲折り紙しながらも、話に花が咲きます

④ 課題

「サロンは頭も身体も心も元気になる（認知症予防）ところ」。これからも、いろいろな脳トレを考えていきたいです。

⑤ ひと言

世話人だけが頑張るのではなく、世話人も一緒に楽しむことで、サロンはもっと楽しくなりますよ。



地域外からの参加者は、地元サロンに行きながらも、さらなる交流の場を求めて、“ラベンダー”へ来られていました。複数のサロンに参加されている方がいることを活かし、サロン交流会をするものいいですね。

うちの**自慢**は
仲間がいっぱい。
笑顔もいっぱい



広地区 ふれあいサロン長浜

開催場所：広南中学校図書館／開催日時：月1回 第4月曜日 14:00～15:30／代表者：尾原 方子

① サロン活動の動機

“この地区にもサロンがあったらいいな”と思い、自治会・民生委員・女性会が協力してたちあげました。



▲あ～、伸びて気持ち良い

② 楽しかった内容

童謡の題名当てクイズです。歌詞を聞いて当てますが、歌い出しではなかなか出てきません。歌いながら、みんなで必死に思い出します。

落語も楽しかったです。4人の中学生がお囃子にあわせて着物で登場。一生懸命な姿に「よう覚えとるね～」と感心しました。



▲熱演に大笑い



▲可愛い落語家に頬がゆるみます

③ 自慢

地域の子もたちと交流が多いこと。保育所の園児による歌や踊りの披露や、小学生と郷土料理を作るなど、いろいろな交流を行っています。また、みんなでたくさんの花を持ち寄る花見も自慢です。その中でお弁当を食べたり輪になって踊ったりと、楽しみな行事です。

④ 課題

若い年齢の参加者が増えてきました。嬉しいのと同時に、年齢層が幅広くなったのでどうすれば一緒に楽しめるかを考えています。また、少ない男性参加者を増やすことも課題です。

⑤ 一言

サロンの日は互いに誘い合い、長く来ていない人には声かけをするなど、参加者同士で協力しています。世話人もバラエティ豊かな内容になるよう工夫しています。

サロンの場所が中学の図書室ということもあり、生徒たちと自然なふれあいがありますね。参加者が階段で立ち止まっていると、生徒がさりげなく手を貸している様子が印象的でした。





うちの**自慢**は
みんなで楽しみ、
安心・安全！

倉橋地区 鹿老渡ふれあいサロン

開催場所：鹿老渡社会教育施設／開催日時：月2回 第1・3木曜日 10:00～13:00／代表者：山下 郁子

① サロン活動の動機

「地域の人たちが気軽に集える場所がほしい」という思いで立ち上げました。活動が始まって15年の歴史があります。



▲「久しぶりじゃねえ」笑顔があふれる

② 楽しかった内容

脳トレや間違い探しなどが喜ばれています。特に、輪投げと紙ひこうき飛ばしでは、輪が入った点数や、飛んだ距離を競い合うため、声援や笑い声でたいへん盛り上がります。

③ 自慢

毎年はじめに、参加者が2人一組になり、お茶当番と掃除当番を決めています。世話人が全部をするのではなく、参加者もできることをやるという気持ちが、長続きの秘訣です。



▲警察官による寸劇で詐欺の手口を学ぶ

④ 課題

世話人も高齢化しています。サロン運営がマンネリ化しないような創意工夫も必要です。もっと



▲最近の詐欺の巧妙さに驚く参加者

もっと長く続けていくために、若い人の参加や情報の収集が必要と思います。

⑤ ひと言

「みんなで楽しむ」をモットーとしています。近所でもなかなか会うことができないので、「何日ぶりかねー」「どうしょーるん？」の声かけが、合い言葉のようになっています。サロンに行ったら「会える」ことを楽しみにしているのが一番うれしいです。



音戸警察署が、サロンにたびたび訪問してくれるため、日常生活の様々な情報が得られて安心。サロンに参加することは、楽しく生き生きと暮らすための人とのふれあいはもちろん、こうした安全・安心な生活につながるんですね。

上手な重ね着で寒さ知らず!

分厚い服を着れば温かいと思って、着膨れしていませんか？
寒さから筋肉がこわばり動きにくくなっている上に、厚着をすることでますます動きが制限されます。そのため、ちょっとした段差につまずいて転倒してしまう恐れもあります。薄いものを重ね着することによって、動きやすく、室温に合わせて脱いだり着たりして体温調節もしやすくなります。



・「ピタッ」と「ゆったり」を組み合わせると空気の層を作る

肌着は身体にフィットしたもの(ただし、窮屈なものは血流を妨げ逆効果。締め付けのない程度のもの)にして、重ねる衣服は身体との間に空気の層ができるように少しゆとりのあるものを選ぶ。必要以上に重ねると空気の層はつぶれてしまうので、2~4枚を目安にしよう。

・「首」「手首」「足首」3つの首を温める

首や手首、足首は皮膚が薄いので寒さに影響されやすい。これらを温めると、滞りやすい血流が良くなり、温められた血液が全身を流れることによって身体全体が温まる。首まわりは、スカーフなどで覆い温かい空気が出て行かないようにする。

重ね着例



肌着は吸湿性の良い綿やシルクなどの天然素材が良い。上に重ねる服は羊毛やシルク、カシミア、アクリル、ポリエステルなどの保温性に優れた素材がお勧め

腹巻きで手足が温まる

腰は寒さを敏感に感じ取るため、ここを温めると、脳が「温かい」と判断して、手足の血管を拡張させ血流がよくなる



体の中の血液は、重力によって約70%が下半身に集中している。そのため、上半身より下半身を温めるほうが効果的!

靴下やタイツ、レッグウォーマーなどで下半身に気を配る



展開図をサイコロに組み立てたとき、右の①から③のどれになるでしょうか? 正しいものを選んで番号で教えてください。



展開図



〈答えは次のページ〉



ひよこ塾

報告



100歳まで動ける身体づくり 日常生活動作を改善しよう！

講師：大塚 浩さん

身体に負担をかけずに
楽に動くには、日頃から
良い姿勢に気をつける
ことが大切。その良い姿
勢を維持するための体
操を実践しました。



▲「土俵入りみたいじゃね」
笑いながらワイドスクワット

レクリエーション 「脳トレ・筋トレ・口トレ」

講師：奥田 祐子さん

脳の認知機能、筋肉量、
口腔機能を衰えさせな
いように、楽しく遊びな
がら鍛えることができ
るレクリエーションを
学びました。



▲まずは自分が楽しむことが
レクリエーションの基本です

笑顔で楽しく認知症予防 有酸素運動「ケアビクス」

講師：岡田 陽子さん

認知症を始め、あらゆる生
活習慣病に有効な有酸素
運動「ケアビクス」で気持ち
よく身体を動かす、生涯健
康脳を保つためのレクリ
エーションを学びました。



▲気持ちよく身体を動かす
ケアビクス

会話がはずむ コミュニケーション術

講師：大下 貴子さん

ほめる、聴く、質問する
技術を学び、ゲームをま
じえてコミュニケー
ションのとり方を体験
しました。



▲笑顔でコミュニケーション
術を学ぶ

手話「夕焼け小焼け」「お正月」

講師：増田 久子さん

身近な童謡を手話で表
現し、覚えるまで何度も
練習。「スポーツかるた」
を使って、サロンで使え
るゲームを楽しみまし
た。



▲「お正月」を手話で何度も
練習する参加者



プログラム

タイトル	講師	日にち・会場
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	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503 第1講座室）
押し花を楽しもう	押し花講師 湯月 郁美さん	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503 第1講座室）



サロンから広げよう! 「だまされん輪」



何かおかしいなあ?と感じた時,不安になった時,相談できる人はいますか?

今,さまざまな手口を使った悪質な特殊詐欺が増えており,誰にも相談できず被害に遭うケースが後を絶ちません。被害者の中には「まさか自分が詐欺にひっかかるなんて・・・」と思っていた人も多くいます。



市社協では宮原・川尻・音戸をモデル地域に指定し,「高齢者等の消費者被害防止事業」に取り組んでいます。

ふれあい・いきいきサロンで,アンケート調査,研修会を実施。呉で起きた被害状況や,だまされないためのポイントを学びました。

消費者協議会による寸劇「ダマサレンジャー」▶



警察署からの話

- ・オレオレ詐欺による詐欺被害が多い
- ・犯人は相手の弱みにつけこみ恐怖を与えて,お金を要求してくる
- ・「名義だけ貸して」「必ずもうかる」は,詐欺
- ・電話でのお金の要求は,詐欺

- ・家族と電話する時は,合言葉を決めておこうやあ
- ・怖くても一度冷静になって,誰かに相談することが大事じゃね
- ・うまい話にはのらない。きっぱり断ろう

参加者からの意見



「お頼りさんカード」を作成し,日頃からご近所同士で,気軽に声を掛け合える関係づくりもすすめています。サロンでのつながりを活かし,地域の絆を高めることで,詐欺に「だまされん輪」を広げよう!!



▲こんなにも被害額が!!



◀「息子の名前を名乗って電話がかかってきたんよ」と参加者の声

アマゾンギフト券等の利用権をだまし取る詐欺が広島県で連続発生中!!



アマゾンギフト券とは,「電子マネー」の一種で,分かり易く例えると「商品券」のようなものです。商品券との違いは,アマゾンギフト券などの電子マネーは,その券に記載されている番号などがあれば,購入者以外でもインターネット上で商品を購入することが可能です。

犯人は,このシステムを利用して,現金を振り込ませる代わりに,アマゾンギフト券を購入させて,その番号を教えるように要求してきます。

おかしいと思ったら誰かに相談しましょう

「電子マネーを買って番号を教えなさい」という要求があれば,100%詐欺です!!

くれ福祉のまちづくりのつどい

今、注目の「地域包括ケア」とは。また、助けてといえる地域づくりに必要な調味料は何かを考えます。

日時	2月29日(月) 13時30分~16時(開場13時)
会場	呉市つばき会館 音楽ホール(中央6丁目2-9)
定員	200名
内容	・基調講演 講師 文京学院大学 人間学部人間福祉学科 准教授 中島 修さん ・シンポジウム テーマ「地域で支え合う～「助けて」と言える地域をつくるために～」
申込み	2月24日(水)までにお電話またはFAXでお申し込みください
問合せ	市社協 地域福祉課(☎25-3505) ※入場無料



講師紹介

東京都狛江市社協勤務後、岩手県立大学助手、日本社会事業大学講師、東京国際大学専任講師、厚生労働省社会・援護局地域福祉課地域福祉専門官を経て、2013年4月より文京学院大学人間学部人間福祉学科准教授となる。専門分野は、地域福祉、福祉教育、コミュニティーソーシャルワーク、権利擁護、災害支援、生活困窮者支援。



呉市権利擁護センター講演会

おひとりさまの老後に備える知恵と工夫

自分の意思を尊重し、より良い最期を迎えるため、成年後見制度をはじめとした「終活」に取り組む人が年々増加しています。

「無縁社会」や「孤独死」など、老後の生活にマイナスイメージを感じさせる言葉が溢れている昨今、みなさんが人生の最終章を迎えるにあたって、「おひとりさま」を謳歌するちょっとした秘訣を聞いてみませんか？

日時	2月27日(土) 10時~12時
会場	ビューポートくれ3階 大ホール(中通1-1-2)
定員	200名
内容	ノンフィクション・ライター 中澤 まゆみさん
申込み	お電話にてお申し込みください
問合せ	市社協 地域福祉課(☎25-3505) ※定員になり次第締切



講師紹介

雑誌編集者を経てフリーランスに。女性・移民・マイノリティをテーマに記事を書く。介護をきっかけに医療と介護、福祉分野への関心を深めた。2014年に多職種による「ケアコミュニティカフェ」を立ち上げ、住民から地域包括ケアを発信している。著書は「おひとりさまの終活」「おひとりさまの終の住みか」など

