

サロンだより

笑顔の



写真：波多見ふれあいサロン「サクラちゃん」
歩一歩たいそう、親指と小指を交互にだせるかな



- P2~4 **わがまちサロン**
 - ・三河峡町さくら会 (第8地区)
 - ・ふれあいサロン徳丸 (広14地区)
 - ・つくし会 (豊浜地区)
- P5 **健康豆知識**
「いつでも簡単、どこでもリラックス」
脳トレ「漢字ばらばらクイズ」
- P6 **ひよこ塾** 報告と28年度の予定
- P7 **呉市権利擁護センター講演会** 報告
- P8 **くれ福祉のまちづくりのつどい** 報告

2016春号
No.19
発行：平成28年
4月



発行：社会福祉法人 呉市社会福祉協議会

〒737-8517 広島県呉市中央5丁目12番21号 TEL:0823-25-3505
WEB:http://www.kureshakyjo.jp MAIL:info@kureshakyjo.jp



第8地区 二河峡町さくら会

開催場所：久保田様宅／開催日時：週1回 不定期 10:00～12:00／代表者：林 仁子

① サロン活動の動機

ずっとみんなで集まれる場所がほしいと思っていました。会場がなく困っていたところ、個人宅を貸してもらえることになりスタートしました。

② 楽しかった内容

体操やおしゃべりをして、10曲以上息を合わせて合唱することが元気の源です。老人会の行事や他のサロンに参加して歌を歌い、地域との交流も深めています。



▲おしゃべりに花が咲きます



▲居心地の良い空間。自由にのんびり過ごします

③ 自慢

退職後、何か地域の役に立てればと、手伝ってくれる男性が多いので、イノシシの防護柵を作ったり、庭の剪定をしたりと、助け合うことができます。また、月1回の食事会は、施設に入所している家主を迎えに行き、一緒に楽しいひと時を過ごします。年末にはみんなで自分の家よりも大掃除を丁寧にします。



▲男女関係なく、仲良しです

④ 課題

マンネリ化するのではないかと心配もありますが、このまま変わらず続けていきたいです。

⑤ 一言

特別なことはしていませんが、みんなでわいわい楽しんでいます。



お互いを気にかけて、支え合う関係が自然とできていますね。これからも世話人・参加者関係なくみんなでサロンを盛り上げていきましょう。

うちの**自慢**は
一人ひとりを
尊重しあう



広14区 ふれあいサロン徳丸

開催場所：徳丸自治会館／開催日時：月1回 毎月第2月曜日 13:30～15:30／代表者：廣本 喜美子

① サロン活動の動機

活発に行われている他地区に刺激され、老人会の解散をきっかけに「集まれる場所をつくらう」と民生委員が中心となり立ち上げました。



▲赤とんぼのメロディーに合わせて
「あめんぼあかいな あいうえお」

② 楽しかった内容

同じ空間にいながらも、ゲーム、書き初め、折り紙、おしゃべりなど思い思いの時間を過ごしています。行事のときに振る舞われる世話人手作りの総菜も楽しみの一つ。おいしいご飯に話も弾みます。

恒例のお誕生会では、みんなから花とハッピーバースデーの歌をプレゼントします。いくつになっても誕生日を祝ってもらうのは嬉しいですね。

③ 自慢

「ご近所さんが誘ってくれたんよ！」開催案内チラシも配りますが、やっぱり声かけが一番。サロンで顔なじみになり、道ばたで会ったときも話をするようになりました。お互いを気にかける気持ちも強くなっています。



▲「こりゃ意外に難しいのう…」



▲みんなで食べるご飯は格別です！

④ 課題

地域に必要とされる場所になってきましたが、高齢化により参加者が減ってきています。行事の時には増えますが、サロン以外にも活動の場がある60代は、継続的な参加につながりません。

⑤ 一言

「顔を見たら、元気になるんよ！」と参加者が喜んでくれることが励みです。自分ができることをやりながら、これからも無理なく続けていきたいです。

民生委員を中心に女性会役員が協力し合って運営しておられました。サロンを長く続けるためには、誰か一人が頑張るのではなく、「みんなで…」がキーワード。準備や片付けは、男性の仕事。役割があることで男性の積極的な参加にもつながっているようです。





豊浜地区 つくし会

開催場所：豊浜まちづくりセンター／開催日時：月2回 第2, 4金曜日 18:00~20:00／代表者：西中 まり子

① サロン活動の動機

「ストレッチとリズム体操で足腰を鍛え、大好きなカラオケで元気になろうや〜」と地域の気の合う仲間たちで立ち上げました。



▲みんなと飲むお茶は美味しい

② 楽しかった内容

とりとめのない話から始まり、ストレッチと銭太鼓を取り入れたリズム体操で身体を動かします。

ワイワイとみんなで練習したリズム体操を、敬老会で披露したり、豊浜ビューティフルアイランド祭りで、祭りに来た人たちと一緒に踊ったりします。この達成感が、日々の活力になります。

③ 自慢

リズム体操や炭坑節など音楽にのって楽しく身体を動かせることです。地域の行事で、サロンのリズム体操が恒例のプログラムになるほど地元で馴染んでいます。



▲笑顔があふれるリズム体操

④ 課題

年齢層が高めなので、若い人が参加したくなるサロンをめざしています。

⑤ 一言

「今日も身体を動かして気持ちよかったね」の言葉と笑顔が、スタッフの喜びと励みになっています。

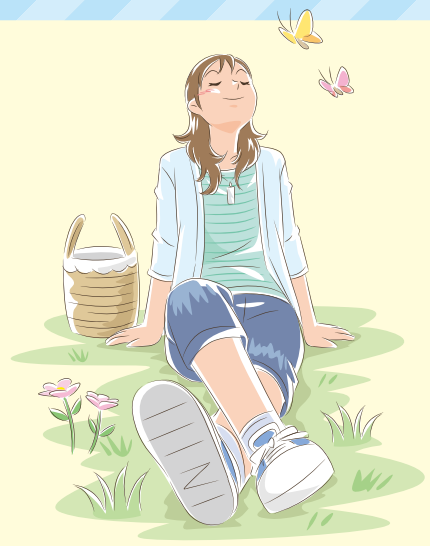
次のサロンを楽しみにしてもらえるよう、曲選びに工夫をこらしています。



何事にも一致団結して活動していますね。これからも、他のサロンと交流しながら地域を盛り上げていきましょう。

いつでも簡単 どこでもリラックス!

風や陽ざしが心地良い春。生命の躍動を感じる過ごしやすい季節ですね。でも毎日の気温差や昼夜の温度差は大きく、体の不調を感じやすい時期でもあります。それは脳が心地良いと感じていても、身体はその変化についていけずストレスを感じているから。そこで、簡単・気軽にできるリラックス法を紹介します。



◎ ゆっくりと腹式呼吸をする

立っているとき、座っているとき、どちらの場合も背筋をのばし姿勢を整えます。

- (1) ゆっくりと鼻から息を吸い、お腹に空気を入れるようにふくらませる
- (2) 吸うときよりも、さらにゆっくり息を吐いていく
- (3) (1)・(2)を5～10回繰り返す

吸うときは必ず鼻から。そして「ゆっくり吐く呼吸」を意識しましょう。お腹に手を当てると意識しやすくなりますよ。長く柔らかい息を吐いてみると、緊張がとけてリラックス状態になります。寝る前に仰向けでも良いですね。そのときには、全身の力を抜いてするとより効果的です。

◎ 目を閉じる

目を閉じる行為は、脳が寝入る前のリラックスした状態であると思い込み、緊張を解きほぐしてくれます。同時に腹式呼吸もすると、よりリラックスできるでしょう。

◎ 首筋・目を温める

温めることによって血液の循環が良くなり、筋肉の緊張も和らいでリラックス。蒸しタオルを、目の上や首筋の後ろにあてるとよいでしょう。電子レンジを使うと、蒸しタオルが簡単に準備できます。

※ どの方法も簡単にできるので、不調なときだけではなく、普段の生活にも取り入れてみてくださいね。

熱くなりすぎないよう、
温めすぎとやけどに
気をつけてください!



今号の答えは P.6 の欄外に掲載しています。

(例題)	口	一	毎	⇒	毎日
①	豆	曲	作	⇒	
②	内	安	木	⇒	
③	少	土	石	⇒	
④	里	心	王	⇒	

ひよこ塾

報告

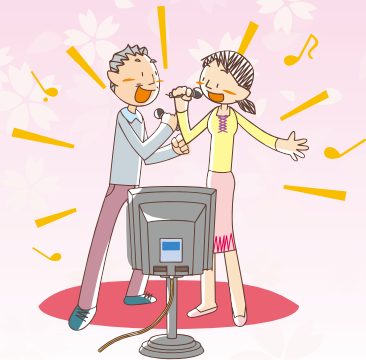
歌って元気！懐かしい歌・思い出の歌

講師：渡辺 稔彦さん

昔懐かしい歌を、歌詞の意味やそれぞれの歌が流行った時代背景、作者のエピソードを聞いて歌うことで当時の記憶や感情が生き生きと蘇りました。



▲ギターの伴奏に合わせて合唱する参加者



押し花を楽しもう

講師：湯月 郁美さん

押し花を作るために外出することで閉じこもり予防になったり、花を見ることで心が動かされ認知症予防にもなります。なにより、出来上がりが楽しみです。



▲押し花を自分なりに配置してカードを作る



▲素朴な美しさをもつ押し花はどのように並べても絵になる

平成28年度の予定

例年通り、レクリエーション、音楽、手工芸など、さまざまなプログラムを準備しています。開催会場も増やします。

体 操	テレビや雑誌で取り上げられている健康体操などをより正しく効果的にできる方法を解説。
栄養講座	ダシを効かせておいしく減塩する方法を実際に試飲して体験。ロコモケアの食事。機能性食品とは…など興味深い内容がもりだくさん。 ※ 今年度は調理実習はありません。
折 り 紙	色紙を折って遊べる折り紙を作る。
講 演	ふれいきサロンの役割は？世話人の役割は？を考える。

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

講師：ノンフィクションライター 中澤 まゆみさん

2月27日(土)、ビューポートくれにて呉市権利擁護センター講演会を開催しました。

講師の中澤まゆみさんは、地元世田谷区にて「認知症カフェ」などを立ち上げ、住民を含めた多職種とのネットワークづくりを行い、おひとりさまになっても安心できる「まちづくり」を実践しています。



自分らしい終活のために必要な老後の備え

① 健康は日々の備えから

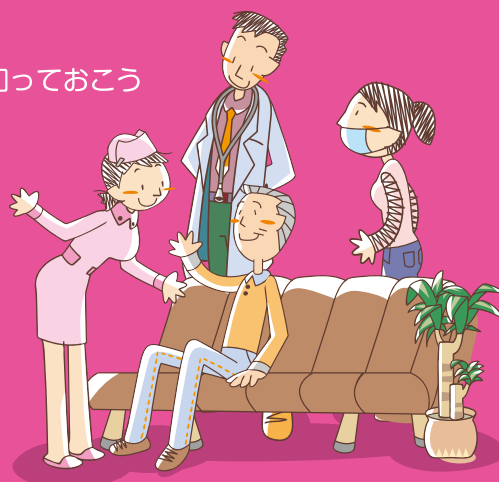
毎日簡単にできること

- ・体温を計る・・・高齢者は低くなる傾向。自分の平熱を知っておこう
- ・体重を計る・・・減ると問題。筋肉量が減っているかも
- ・鏡で見る(歯磨きの時など)
下まぶたの内側・・・色が薄いと貧血かも
舌・・・こけの状態がいつもと変わらないかチェック

② 相談できる「かかりつけ医」をつくる

遠くの総合病院より近くの医院

- ・体調の変化に気づいてくれる
- ・専門医への紹介状を書いてくれる
- ・介護保険サービスの利用時に、意見書を気軽に書いてくれる



③ 緊急医療情報を用意しておく

緊急医療情報・・・救急医療活動に必要な情報(かかりつけ医、既往歴など)を書くことで、救急隊員に迅速な対応をとってもらえる

④ 在宅医療について知っておく

- ・「看取り」だけでなく、どんな状態、どんな病気でも可能
- ・相談窓口：最寄りの地域包括支援センター(呉市内8カ所)

参加者からは「今日の話聞き老後の不安が解消された」や「カフェやコミュニティーセンターなどみんなが集まれる場所が欲しい」などといったご意見が寄せられました。

呉市権利擁護センターでは今後も成年後見制度や終活の普及、啓発のための講演会を開催していきます。

2月29日
開催しました

くれ福祉のまちづくりのつどい

第1部

基調講演「今、私たちにできること～支え合いのまちづくりに向けて～」

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



～住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために～

私たちの生活は、介護保険等の制度やサービスだけで完結するものではありません。自宅で少しでも長く自分らしく生きていくためには、専門職の協力を得ながら、本人や家族が自分たちの生き方や人生の終わりを考えていくことが必要です。そして、地域のあり方(こんな地域に住みたい等)を住民や専門職、行政と一緒に考えることも大切です。



◎ その一歩として・・・

・手助けは「双方向」

できる人が一方的に支援するのではなく、お互いのできることを交換しあう(助け合う)ことが大切

・身近な場所で活動(ふれあい・いきいきサロン)を実践

第2部

シンポジウム「地域で支え合う～
「助けて」と言える関係をつくるために～」



◎ 呉市介護保険課 主幹 新谷 秀隆さん

介護保険改正に伴い、各関係機関との連携をこれまで以上に強化し、充実したサービスの提供を目指します。これからは、高齢者をはじめ、市民のみなさんの社会参加が必要です。

◎ 呉市音戸・倉橋地域包括支援センター 管理者 山本 久徳さん

住み慣れた地域で暮らしていくためには、住民どうしのつながりが重要です。もう少し早くかわりをもっていれば、地域で生活が続けられたのでは？と思う人もいました。いつもと様子が違うなと思ったら、気軽に包括支援センターに相談をお願いします。

◎ 呉市社会福祉協議会 地域福祉課 主事 越智 美幸さん

地域は、専門職や行政だけがつくるものではありません。地域の主役である住民と専門職がチカラを合わせ、「住んで良かった呉のまち」を一緒につくっていきましょう。地域の声を聴かせてください。

◎ 宮原地区社会福祉協議会 会長・お茶の間サロン「きらく亭」代表 香川 治子さん

お茶の間サロンを中心に地域住民の居場所づくりを進めています。ぜひ一度、気軽に立ち寄ってください。素敵な笑顔でお迎えます。ずっと住みたいわがまち宮原を目指して、これからも活動していきます。

参加者からは、「ゴミ出しや草とりの手伝いなど、簡単なことから始めていきたい」といったご意見をいただきました。みなさんも、無理なくできそうなことから始めてみませんか？一緒に呉のまちをつくっていきましょう！！

事務所移転のお知らせ

呉市社会福祉協議会は、すこやかセンターくれ別館から呉市福祉会館に移転しました。

新事務所

〒737-8517 呉市中央5丁目12-21 TEL: 25-3505 / FAX: 25-7453

※ 電話番号, FAXの変更はありません。