

サロンだより

笑顔の



写真：音戸地区 友愛サロン
手足を揺すってストレッチ



- P2~4 **わがまちサロン**
 - ・あい・あいサロン (天応地区)
 - ・中畑いきいきサロン (阿賀地区)
 - ・いきいき晴海会 (安浦地区)
- P5 **健康豆知識**
「エコノミークラス症候群」
- P6~7 **ひよこ塾**
- P8 **「無料講座」のご案内**
脳トレ

2016夏号
No.20
発行：平成28年
7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.kureshakyō.jp MAIL:info@kureshakyō.jp

天応地区 あい・あいサロン

開催場所：伝十原公園／開催日時：週1回 木曜日もしくは金曜日 9:00～11:00／代表者：中谷 敏秀

① サロン活動の動機

この地区の60歳以上の方が家に引きこもることがないようにするにはどうしたら良いかと思い、誰でも気軽に参加できるよう、身近な場所で月に複数回行う地域に根付いたサロンが必要と考え、活動を始めました。

② 楽しかった内容

グランドゴルフとカラオケです。手作りのグランドならではのデコボコが障害物となり、ボールが狙った所へうまくいかないことで盛り上がります。カラオケでは、芝居も交えながら好きな歌を歌っています。また、野呂山へみんなで行くことも楽しみの1つです。



▲バットが決まって
“ヨッシャ”



▲ナイスショット！



▲“ねえ あんた♪” すっかりなりきってます

③ 自慢

月に1度、活動場所の伝十原公園を自分達で手入れしていることです。男性メンバーが多いので、木製の椅子や柵、花壇も手作りなんですよ。

④ 課題

サロン運営の後任者を育成することですね。今後もサロンを続けられるよう、お手伝いしてくれる人を探しています。

⑤ 一言

週1回の定期的なサロンが健康維持や認知症予防になっています。他の人と会話し、運動するのが一番です。



参加者同士の交流・親睦は深く、公園での活動を通じて、良好な仲間づくりとやりがいにつながっていますね。

うちの**自慢**は
地域全体でサロンを
盛り上げていること



阿賀地区 中畑いきいきサロン

開催場所：中畑自治会館／開催日時：月1回 第1火曜日 13:30～14:30／代表者：野島 洋子

① サロン活動の動機

健康維持のために、週1回仲間が集まって健美体操をやっていました。周りの地域でふれあい・いきいきサロンを始めたと聞いたのをきっかけに、サロンに移行しました。



▲ふうせんバレーで大はしゃぎ

② 楽しかった内容

おしゃべりと昔の歌を歌って楽しんだあと、新聞紙やゴムボール、風船などを使ったゲームをします。みんなでゲームをすることで、頭と身体を無理なく動かし、自然に連帯感が生まれます。だれかが失敗しても大笑い。それも、元気の素になっていますね。

③ 自慢

「無理なく・気楽に・楽しく」をモットーに、みんなでサロンを作っていこうという考えから、自治会、老人会、女性会、民生委員が協力してやっています。



▲じゃんけんに負けたら新聞紙を半分に折り、小さく折りたたんだ人が負けです

④ 課題

マンネリ化。それと坂が多い土地柄、足腰の衰えとともに来られなくなる人がでてきます。そういう人たちに、どう対応したらよいか考えています。

⑤ 一言

人が集まると他人のうわさ話をする人がいたりしますが、それがありません。安心して集まれる場所になっています。

楽しそうにゲームに興じる姿が印象的でした。「テレビばかり観とったらボケるけんね。サロンにきておしゃべりするほうがええわ」と、参加者の言葉。サロンに来れば笑顔になれる、みんなと交流できる場になっていますね。





うちの**自慢**は
みんな仲良し！笑顔パワー
が溢れるサロン

安浦地区 いきいき晴海会

開催場所：晴海園自治会館／開催日時：月1回 第4木曜日 13:00～15:00／代表者：三登 由紀子

① サロン活動の動機

高齢者は社会との関わりが少なくなるため、少しでも“きょういく（今日行くところがある）”“きょうよう（今日用事がある）”になるよう、自治会と民生委員が協力してたちあげました。



▲ゴール前で止めた！ ▲ストレッチもしっかりと

② 楽しかった内容

ベンチサッカーです。それぞれの左端をゴールに見立て、ボールが抜けたら得点です。ボールの奪い合いで足はもちろん、体にも力が入って大笑い。顔(?)からつま先まで良い全身運動でした。



▲ボールは渡さん

③ 自慢

年2回、公園の草取りをして得た収入をサロン経費に組み入れ、ゆとりと自立心につながっています。また、それぞれの個性と特技を活かした役割分担が、自然にできていることも自慢です。サロンを立ち上げて10年間、1度も休んだことがないんですよ。

④ 課題

男性参加者が少ないことです。奥さんにご主人の同伴を声かけしていますが、参加に結びつきません。また、サロンを知らない人や、知っていても参加につながっていない人がいるので、どのように声かけをしていくかということも今後の課題です。

⑤ 一言

世話人みんながサロン活動を楽しんでいます。そうすることで、参加者にも自然に笑顔が広がり「今日も楽しかったね」と良い時間が共有できています。



何事にもみんなで取り組み、楽しんでいる様子が素敵なサロンでした。「ここに来るのが楽しみ」の言葉どおり、笑顔と元気の源になっていますね。

エコノミークラス症候群 きゅうせいはいけっせんそくせんしやう (急性肺血栓塞栓症)

熊本地震のニュースでも話題になりましたね。血液が固まってきた「血栓」が血流によって肺に到達、血管を詰まらせて出る症状のことです。原因は、こまめな水分摂取ができていないことや、乾燥・座ったままの長時間にわたる同じ体勢。これは乗り物での長距離移動(車・バス・電車・飛行機)や、災害時の避難所生活でのみ発症するものではなく、日常生活でも危険性があります。海外では、長時間同じ体勢で“テレビを見る・ゲームをし続ける”ことで死亡した例が報告されています。



◎ 予防するには？

- ・ **こまめに水分をとる(胃が1度に吸収できるのは200～250cc)。**

喉が渴いた、と感じたときはすでに脱水症をおこしかけています。コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、控えめにしましょう。

- ・ **血流を良くする。**

1～2時間毎に立って歩く。

立って動けないときは、脚を動かす。特にふくらはぎを使うと効果的です。

(足指グーパー、かかと・つま先を上下する、膝の曲げ伸ばし、貧乏揺すり等)

どれも簡単にでき、
むくみの予防にも
なりますよ。
日頃から習慣にすると
良いですね。



◎ どんな症状がでるの？

- ・ 膝の裏側(左が多い)が腫れ、次いでふくらはぎや太ももに痛みがくる。
- ・ 肺の血管が詰まったら胸痛と息切れが起きる(重症だと、心臓発作のようになります)。

◎ リスクが高い人は？

- ・ 生活習慣病、足に骨折・外傷のある人、40歳以上の女性。該当する人は、より気をつけてくださいね。

エコノミークラス症候群は、血栓ができてからすぐに発症するとは限りません。いつもと違うむくみや、息苦しさを感したら、すぐに病院を受診しましょう。

脳トレの答え

- ① 19 ちなみに・・・平成28年7月に「国立西洋美術館(東京都)」が登録されると20になり、世界で11番目に多く世界遺産がある国になります。
- ② (a)姫路城・兵庫県 (b)白川郷・岐阜県

ひよこ塾

ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

「ふれあいいきいきサロン」が、介護予防・仲間づくりができる場になるように、さまざまな情報を提供します。
 プログラムは、レクリエーションや歌あそび、指先を使う折り紙・手工芸、運動機能の維持・向上のための体操、食生活改善や特殊詐欺防止など多岐にわたります。多数ご参加ください。



▲レクリエーションで楽しく筋トレ



▲音楽レク指導の実践



▲楽に動ける身体の使い方を学ぶ

時 間	<ul style="list-style-type: none"> ・午前の部 9:50~12:00 ・午後の部 13:30~15:40
会 場	<ul style="list-style-type: none"> ・すこやかセンターくれ (和庄1丁目2-13) ・広まちづくりセンター (広古新開2丁目1-13) ・川尻福祉センターふれあい (川尻町西2丁目3-33) ・総合ケアセンター さざなみ (音戸町高須3丁目7-15) ・倉橋 桂浜温泉館 (倉橋町431番地)
参加費	無料です。 ただし、手工芸、折紙は材料費を負担していただきます。
申し込み	申込用紙に記入の上、各講座の10日前までにご提出ください。(ファックス可) 開催日1週間前頃に各サロンの代表者にはがきで通知します。 代表者は、それぞれの参加者にご連絡ください。 ※ 各講座は単独の講座です。ご希望の講座をお申し込みください。(複数可) ※ 申し込み状況によっては、調整、変更させていただくことがあります。
対象者	「ふれあい・いきいきサロン」の運営に関わっている方。
問合せ先	市社協 地域福祉課 TEL 25-3505 / FAX 25-7453

**変更の
お知らせ**

「くれ社協だより・ほほえみがえし No.156」掲載 P.11 ひよこ塾 プログラム

④「サロンで役立つ健康長寿の知恵袋」9月28日(水)午後/倉橋桂浜温泉館 なぎさホールは、
午前に変更になりました。



プログラム

	タイトル	講師	日にち・会場
1	ふれあい・いきいきサロンの目的と役割	呉市 社会福祉協議会	8月22日(月) 午前：すこやかセンター 多目的ホール 9月16日(金) 午前：総合ケアセンターさざなみ 多目的ホール 10月4日(火) 午前：広まちづくりセンター 702
2	美味しく食べて健康づくり	味の素(株) 田原 加奈子さん	9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 503
3	介護予防に役立つ レクリエーション	福祉レク・ワーカー 奥田 祐子さん	9月20日(火) 午後：総合ケアセンターさざなみ 多目的ホール 12月19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 702
4	レクリエーションと有酸素運動ケアピクス サロンで役立つ健康長寿の知恵袋	福祉レク・ワーカー 岡田 陽子さん	9月28日(水) 午前：倉橋 桂浜温泉館 なぎさホール 10月17日(月) 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 702
5	元気に動くための ヒントと体操	健康運動指導士 オオツカ ヒロシさん	10月6日(木) 午後：倉橋 桂浜温泉館 なぎさホール 平成29年 1月17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 702
6	楽しい歌声 レクリエーション	音楽講師 竹本 勢津子さん	10月13日(木) 午後：川尻福祉センター 多目的ホール 11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 702
7	高血圧のお話 ～予防と治療～	済生会 院長 松浦 秀夫さん	11月28日(月) 午前：すこやかセンター 多目的ホール
8	金融犯罪 トラブルについて	中国財務局 田中 誠さん 岡 温子さん	12月15日(木) 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 503
9	折紙「折って遊ぼう」	福祉レク・ワーカー 山野 節子さん	平成29年 2月7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 702
10	荷造りひもで作る かわいい小物入れ	ボランティア 伊牟田 浩美さん	2月16日(木) 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 503
11	手話「上を向いて歩こう♪」	手話通訳者 増田 久子さん	3月2日(木) 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 503

講師料
無料

お役
立ち

出前講座

紹介

次のサロンは何をしよう…
そんなときに役立つ出前講座をご紹介します！

最初に
「出前講座を
申し込みたい」
と伝えて
下さい



お願い

- ・申込みは、直接、各問い合わせ先へお願いします。
- ・開催日時や申込方法・注意事項など、各講座によって異なります。詳細は、講座チラシでご確認ください。

New

いきいき救急講習

- ◎ 内容 心肺蘇生法・病気について知ろう(60分)
- ◎ 日時
8月9日(火)・18日(木)
9月14日(水)・23日(金)
10月3日(月)・14日(金)
11月4日(金)・11日(金)
9時30分～10時30分

◎ 問い合わせ先
西消防署 救急係 ☎ 26-0333

New

あなたのお金は大丈夫!?

- ◎ 内容 振り込め詐欺、多重債務、保険に関する事など
- ◎ 日時 希望の日時を連絡してください
- ◎ 問い合わせ先
中国財務局 金融監督第三課
☎ 082-221-9221



健康づくり

- ◎ 内容 病気、薬、検査、暮らしなど
- ◎ 日時 平日の午後で希望の日時を連絡してください

◎ 対象地域 宮原、中央、三条、海岸、吉浦、
警固屋、天応、昭和

◎ 問い合わせ先
済生会呉病院 ☎ 21-1601
FAX 24-5274(担当：萬田)

ヤクルト「健康教室」

- ◎ 内容 ①ウン知育(チイク)教室(60分)
②いきいき☆食事バランス(60分)
※ どちらか1講座です
- ◎ 日時 平日10時～16時で希望の日時を
連絡してください ※ 土曜日は要相談
- ◎ 問い合わせ先
広島中央ヤクルト販売(株)
☎ 0120-645-540



8

日本に
ある
世界
遺産

① 日本には、いくつの世界遺産があるでしょう？(平成28年6月現在)

② つぎの
世界遺産の
名前と
所在地は？

(a)



(b)

