

サロンだより

笑顔の



写真：豊地区 御手洗一樹会
大正琴の演奏でみんなが合唱



- P2~4 **わがまちサロン**
 - ・宮原サロンたんぽぽの会（宮原地区）
 - ・警固屋せとの会（警固屋地区）
 - ・御手洗一樹会（豊地区）
- P5 **健康豆知識 「あいうべ体操」**
- P6 **ひよこ塾 報告とプログラム**
- P7 **楽しみながら頭と身体を動かすことができる 簡単ゲーム**
- P8 **くれ福祉まちづくりのつどい**

2016秋号
No.21
発行：平成28年
10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.kureshakyoy.jp> MAIL:info@kureshakyoy.jp

うちの**自慢**は
歌って声出して
元気を出す

宮原地区 宮原サロンたんぽぽの会

開催場所：宮原まちづくりセンター／開催日時：月2回 第1,3木曜日 13:30～15:00／代表者：大杉 義乃

① サロン活動の動機

女性会で何か地域の役にたてないかを考えていたところ、呉市からボランティア講座を紹介されました。受講をきっかけに立ち上げて活動を始めました。

② 楽しかった内容

タンバリンや鈴、カスタネットなどの楽器をたたきながら歌うことです。男性参加者がつくったオリジナルの曲「宮原たんぽぽの歌」はおきまりのテーマソングです。

また、宮原地区の文化祭にも出演したことがあります。舞台上で手話を交えた歌を披露しましたよ。



▲伴奏に合わせて歌ってます♪

③ 自慢

毎年、養護老人ホーム清光園で行われている盆踊りや文化祭のお手伝いをしています。清光園とのつながりは長く、月に1度、施設の清掃ボランティアも行っています。顔見知りの利用者とあいさつをするのは楽しみの1つです。

④ 課題

高齢化により、参加者が減少しています。



みんなで体操▶



▲最後にお話をしながらホッと一息

⑤ 一言

「こうしなきゃいけない」と気負わずに自分たちがやりたいことを楽しく行っています。少人数ならではの良さを活かし、定期的に回数を行うことが大事だと考えてサロンを実施しています。



女性が中心となって活動している仲の良いサロンでした。集まったら自然と来ていない人を気にかけている様子が印象に残りました。

うちの**自慢**は
みんなが協力、
いきいき楽しいサロン



警固屋地区 警固屋 せとの会

開催場所：警固屋まちづくりセンター／開催日時：月1回 第3水曜日 9:30～12:00／代表者：吉山 昭和

① サロン活動の動機

呉市社会福祉協議会からの提案を受け「サロンってどんなことをするんだろう」と廿日市へ見学に行きました。その後、自治会長・民生委員・女性会が中心となり活動を開始しました。



▲思うようにできんのが、おもしろいんよね

② 楽しかった内容

保育園児と大きな笹飾りを一緒に作る七夕会、サンタクロースが登場するクリスマスのビンゴゲームなど季節の行事です。80歳でプロ現役のトランペット演奏も素晴らしかったです。

③ 自慢

誕生月の人を、みんなでお祝いすることです。また、女性会とボランティアによる手作りの昼食も自慢です。皆でおしゃべりしながらの食事はおいしいですよ！



▲早口言葉に挑戦中

④ 課題

男性の参加者が少ないことです。自治会にも呼びかけていますが、参加に結びつきません。

⑤ 一言

世話人・参加者全員が楽しめることが大切だと考えています。

頭も体もしっかり使えるようにみんなで企画しています。

みんなで協力し合い、いろいろなことに楽しく取り組んでいる様子が伝わってくる、笑顔でいっぱいサロンでした。



豊地区 御手洗一樹会

開催場所：港町交流館／開催日時：月1回 第2水曜日 13:30～16:00／代表者：今崎 仙也

① サロン活動の動機

みんなが楽しく元気に過ごすために、地域にサロンが必要と考えて立ち上げました。

② 楽しかった内容

後出しジャンケンなどみんなでやるゲームです。間違えることもあります。間違えた本人が大笑いし、見ている人たちもつられて大笑いします。笑うことは健康長寿の秘訣です。



▲足湯に入りながらの体操はええのう

③ 自慢

みんなで歌を歌うときに、このサロンで2番目にご長寿（92歳）の方が大正琴を弾いて、盛り上げています。すてきな演奏に元気をもらっています。



▲輪になってゲーム 失敗しても大笑い

④ 課題

一緒にお世話をしてくれるボランティアがもう少しいてくれたら良いなと思っています。サロンを続けるために、若い人にも来てほしいですね。

⑤ 一言

「遠くの親戚よりも近くの他人」をモットーに、お互いを頼れるような近所付き合いを目指しています。



世話人がひよこ塾で学んだ体操やレクリエーションを実践しているのはすばらしいですね。工夫を凝らしたプログラムがたくさんあり、みんなが一緒になってとても楽しい時間を作っていました。

あいうべ体操

「あ」「い」「う」「べ」と大きく口を動かす顔と舌の体操で、口呼吸を鼻呼吸に改善する効果があります。人間はもともと鼻呼吸ですが、鼻炎や筋力の低下で口呼吸に変わることがあります。口呼吸は楽に感じますが、身体には大きな弊害があります。この体操をすることで顔や首周りの筋肉が鍛えられ、舌の位置が下がっている人は本来の上顎についている状態に改善されます。インフルエンザ予防・いびき・口臭・虫歯予防・歯ぎしりなどにも効果がありますよ。



◎ 鼻呼吸は

- ・吸い込んだ空気が鼻を通ることで、ほこりやウィルスの50～80%が粘膜で取り除かれて加湿され、肺に入るときにはほぼ体温と同じ温度になっている。
- ・吐く息が通ることで鼻腔を乾燥させ、病原菌の繁殖を抑えてくれる。

→ 免疫力向上・脳の活性化

◎ 口呼吸では

- ・吸い込んだ乾いて冷たい空気が喉を乾燥させ、それに含まれているほこりやウィルスがそのまま肺に入ってダメージを与える。
- ・空気が通らないと鼻腔がじめじめした状態になるため、細菌やウィルスが増殖しやすくなる。

→ 免疫力の低下

- 👉 鼻呼吸の大切さが良く分かりますね。匂いを嗅ぐことで脳が刺激され、活性化されます。
- 👉 朝起きたとき、喉が渴いている人は口呼吸になっている可能性があります。

では体操をやってみましょう。やり方は簡単。ポイントは、大きくしっかり口を動かすことです。



あ

口をたての楕円形に開いて、喉の奥が見えるくらいまで大きく開けましょう。
(顎関節症など、あごに不安のある方は小さめに)



う

口を強く前に突き出します。
(口周りの筋肉が収縮、広範囲を鍛えることができます)



い

前歯が見えて、頬の筋肉が両耳の脇に寄るくらい、横にグッと開きます。
(きちんと開くと、首に筋肉の筋が浮き出ますよ)



べ

舌を思い切りつきだし、下にのばします。
(舌の筋肉を鍛えます)

☆ 1日30セットを2～3回に分けて行いましょう。

☆ 顎に不安のある方は「い」と「う」でしてください。

毎日続けて、
良い呼吸を身につけましょう。



ひよこ塾

報告

ふれあい・いきいきサロンの目的と役割 (8月22日, 9月16日)

介護保険制度が大きく変わろうとしています。
健康長寿をめざし、できるだけ住み慣れた場所で助け合って生活していくために、ふれあい・いきいきサロンは何が求められているのか、サロンでできることは何か、意見を交わしました。特別なことではなく、サロンに集っておしゃべりをするだけでも仲間意識が高まりお互いの見守りになります。



▲ふれあい・いきいきサロンの目的と役割(8月22日)

美味しく食べて健康づくり (9月2日)

”あなたは、あなたが食べたものでできています”
植物性と動物性のうま味を合わせることで、より美味しく感じられ、減塩にもつながることを学びました。
食べることは、身体を作るのと同時に五感を刺激して認知機能に働きかけます。栄養を摂るためだけではなく、食を楽しむことも大切です。



▲「美味しく食べて健康づくり」(9月2日)

プログラム

タイトル	講師	日にち・会場
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
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
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	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
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
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
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	変更 11月9日(水) 午後：総合ケアセンターさざなみ 多目的ホール 12月19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
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
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
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



準備が簡単!

楽しみながら頭と身体を動かすことができる

簡単ゲーム



◎新聞くぐりゲーム

安全のためにイスに座って行いましょう!

穴を開けた新聞紙(1/2枚)を一人ずつ順番にくぐって、チームごとに早さを競う

- ・チームを作り、イスを並べて座る
- ・新聞紙を手でちぎって人がくぐれる程度の穴を開ける
- ・イスに座った状態で頭からくぐって脚を抜いたら、その新聞紙を次の人にバトンタッチ、全員くぐったら終わり

ゲームを始める前に、
やって見せてあげましょう!



※ 穴をくぐる動作は、身体のあらゆる筋肉と関節を動かすことができる。チームでゲームをすることでコミュニケーション能力が高まり、笑うことで内臓を刺激する

◎まねっこゲーム

リーダーと同じ動きをみんなが声を出しながらまねる

- 例
- ・リーダーが「上」と言いながらバンザイしたら、みんなも「上」と言ってバンザイをする
 - ・「下」と言いながら両腕を下げたら、みんなも同じ動作をする
 - ・「前」と言いながら前ならえ
 - ・「横」と言いながら腕を横に広げる

リーダーとは逆の動作をする

レベルアップ1

- ・リーダーが「上」なら、みんなは「下」
- ・リーダーが「下」なら、みんなは「上」
- ・リーダーが「前」なら、みんなは「横」
- ・リーダーが「横」なら、みんなは「前」

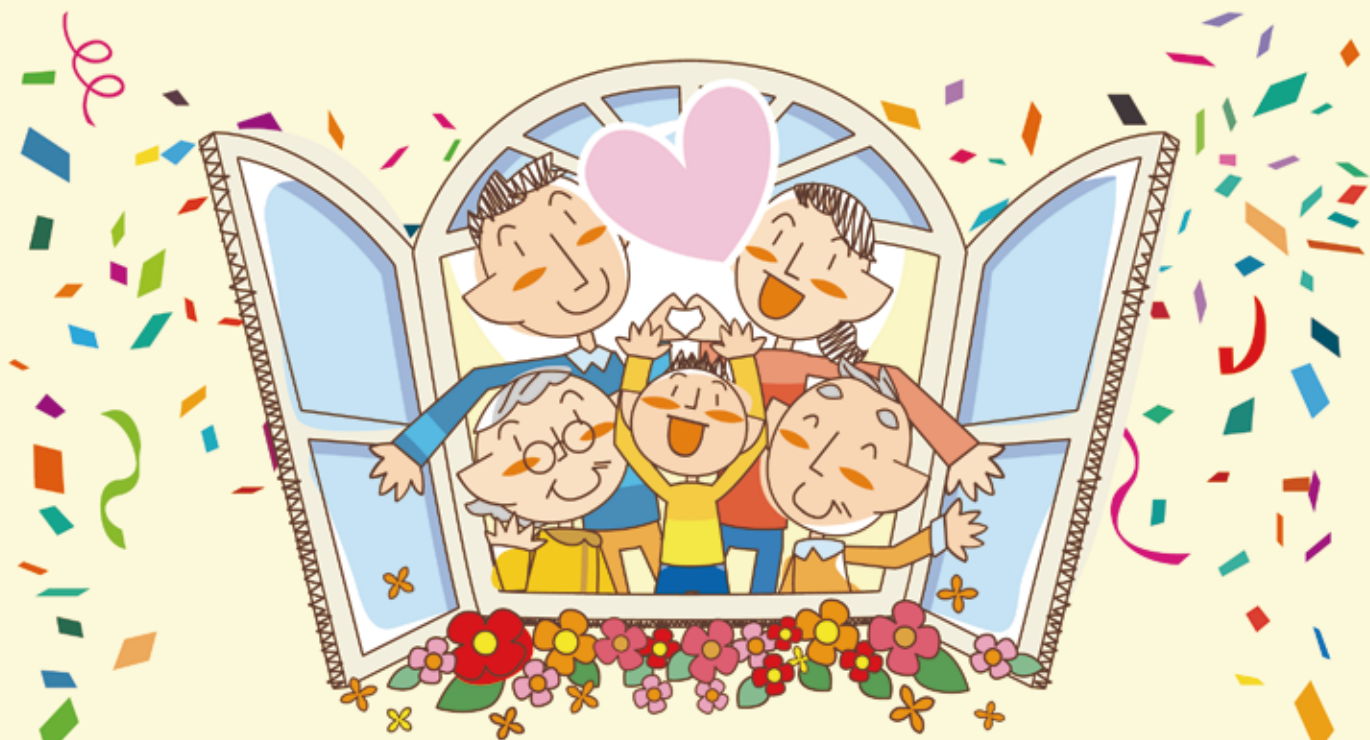
リーダーと同じ言葉を言いながら、動作は逆にする

レベルアップ2

- ・リーダーが「上」なら、みんなは「うえ!」と言いながら動作は「下」に
- ・リーダーが「下」なら、みんなは「した!」と言いながら動作は「上」に
- ・リーダーが「前」なら、みんなは「まえ!」と言いながら動作は「横」に
- ・リーダーが「横」なら、みんなは「よこ!」と言いながら動作は「前」に



※ 腕を動かすことで肩周りや体幹を安定させる筋肉が鍛えられ、血行もよくなる。首こり、肩こり予防になる



くれ福祉のまちづくりのつどい

これまで地域のみなさんと社会福祉協議会が一緒に取り組んできた「地域づくり」の活動は、介護保険制度改正により、さらに大切さを増してきています。

5年後、10年後に住んで良かったと思える「わがまち 呉」を目指して、今できることを一緒に考えていきませんか。

日時	12月16日(金) 10:00~12:00 (開場 9:30)
会場	呉市つばき会館 4階 音楽ホール
内容	・基調講演 講師 広島国際大学 医療福祉学部 准教授 渡辺 晴子さん ・シンポジウム 「地域で支え合う ~5年後、10年後、住んで良かった地域を目指して~ (仮題)」
定員	200名
申込み	12月12日(月)までに電話またはFAXでお申し込みください
問合せ	市社協 地域福祉課 (☎25-3505 FAX25-7453)



講師紹介

岐阜県出身。岐阜大学に在学中に、スウェーデン・ルンド大学 社会福祉学部留学。教職志望だったが、この留学をきっかけに福祉分野における地域づくり、人づくりに関心を持つ。大阪府立大大学院社会福祉学研究科修了。平成19年に広島国際大学医療福祉学部着任。

