


2017冬号  
**No.22**  
発行:平成29年  
1月

**和** コミュニケーションづくり  
**輪** なかまづくり  
**環** しくみづくり

# 笑顔の サロン だより わ



 ふれあいサロン白岳



- ▲ **わがまちサロン**
- P2 長生会・仲良会(第5地区)
- P3 ふれあい保健(川尻地区)
- P4 ふれあいサロン白岳(広15地区)
- ▲ P5 健康豆知識 / 脳トレクイズ
- ▲ P6 ひよこ塾 報告
- ▲ P7 くれ福祉のまちづくりのつどい 報告
- ▲ P8 権利擁護センター講演会の案内

 **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  
☎ 0823-25-3505  
☞ <http://www.kureshakyo.jp>  
✉ [info@kureshakyo.jp](mailto:info@kureshakyo.jp)





「どうやって折るんかねえ」「こうやるんよ」

### ① サロン活動の動機

近所の人同士がつながりをつくり、笑いながらお互いが交流できる場が必要ではないかと考えて、活動を始めました。

### ② 楽しかった内容

折り紙や七夕の短冊など紙工作です。折り紙が得意な世話人にみんなで教わりながら、ワイワイと楽しんで作っています。

### ③ 自慢

丹精込めて作っている野菜をもとに、老人会の女性たちが手料理を振るまっています。野菜作りや当日の準備、食事の調理を手伝ってくれる協力者がいるのが、このサロンの良さです。

### ④ 課題

長ノ木は坂が多く、足が悪くなると参加しづらくなります。

### ⑤ ひと言

サロンに参加したい方はいつでもウェルカムです。長ノ木にお住まいの方に限らず、長ノ木周辺自治会の方にも足を運んでいただけるように声をかけて行っています。



手作りのできたて料理は美味しいね



地域の歴史や名家の解説講座  
参加者が講師です

開催場所／長ノ木集会所  
開催日／月1回 不定期  
開催時間／12時～14時30分  
代表者／要田 頼孝



自治会、老人会、民生委員が運営に携わることで地域の団結力が強まりますね。一人ひとり得意分野を活かして、お互いが協力し合っているのが印象的でした。



## 川尻地区ふれあい保健

開催場所 / 川尻保健出張所  
開催日 / 月1回 第2金曜日  
開催時間 / 10時～13時  
代表者 / 高橋和男



自分の仕事を見つけ、じっとしていない92歳！（右端）

### ① サロン活動の動機

住民が支え合いながら自立した生活を送ることが出来る地域づくりのため、社会福祉協議会の声かけによってサロンができました。

### ② 楽しかった内容

川尻地区のふれあい・いきいきサロンが合同で開催する「喜楽会」で披露する踊りやカラオケの練習をすることです。「観るより踊るほうがおもしろい」「毎年、一生涯にいつぱんじゃと思うてやるんよ」とみんな楽しんでいきます。その後のおしゃべりしながら食べる弁当も美味しいです。

### ③ 自慢

90歳以上の参加者が5人いて、元気です。その中の2人が、足さばきも軽やかに踊りの指導をしてくれます。



本番の衣装を身につけ、踊りを教えるのも92歳！（右から2人め）



見よ！このすばらしい動きを（左端 93歳）

### ④ 課題

会場が2階なので、脚が悪い人は参加しにくいことです。来年度は、ボランティアによる送迎活動が無くなるので、遠い所からの参加者が引き続き来られるのか心配です。

### ⑤ ひと言

「吹き矢」を取り入れようと思っています。思い切り息を吐くことで肺が丈夫になり、カラオケも上手になるそうです。



90歳代の人たちのパワーにとっても驚きました。自分のできることを見つけ率先して動き、周りの人たちもそれに協力するということが自然に行われていました。活躍の場があることは素晴らしいことです。





じゃん・けん・ぼーん!

### ① サロン活動の動機

老人会が解散になり、「代わりに集まる場所が欲しいね」と前会長・民生委員の声かけでサロンを立ち上げました。

### ② 楽しかった内容

地域の子どもたちとふれあう行事です。4月は新1年生を迎える会と花祭りのもちつき。8月の夏祭りは、サロンから屋台も出して楽しめます。またそうめん流しをした後、平和紙芝居で命の尊さを共に学んでいます。

### ③ 自慢

男性の参加者が多いことです。行事の時など、男性は主にテント張りのような力仕事、女性は調理などの細やかな作業とそれぞれの良さを活かした役割分担が自然にできています。

### ④ 課題

開催場所が坂道の途中にあり、足腰が悪い方の参加が難しいことです。

### ⑤ ひびき

サロンだけでなく、日頃からみんなで声をかけあっています。休んでいる方が、また参加するきっかけにもなりますよ。



楽しい話に、みんなにっこり



地域の中にしっかり根付いていますね。  
幅広い年代が楽しくふれあっている様子が感じられました。

開催場所／真徳会館  
開催日／月1回 第1土曜日  
開催時間／13時30分～15時30分  
代表者／倉中ヒトミ



# 白湯のお話

水を沸騰させ、少し冷ましたものを「白湯」といいます。白湯は消化に一番負担がかからない優しい飲み物なので、赤ちゃんに飲ませたり、病気の時に飲んだり、日本でも古くから親しまれてきましたね。インドの伝統医学（アーユルヴェーダ）では、からだ、自然界はすべて3つの要素（水・火・風）からなると考え、白湯はこの3つの要素を満たす飲み物とされています。その白湯を飲むことで、身体のバランスが整う効果があるそうです。



## ◎ 白湯の作り方

水を入れたやかんを火にかけ、沸騰したらフタをとって10分沸かす。このとき水が蒸発するので、分量は多めに。沸騰させた方が良いのですが、時間がないときはレンジで温めてもよいでしょう。

## ◎ 飲み方

カップに入れ、50℃くらいに冷ましてからゆっくりとすするように飲む。  
1日に800mlを、起床時・食事中・就寝前の3～5回位に分けて。

**起床時** 睡眠中に失った水分補給と、腸を刺激して排便を促す

**食事中** 消化吸収を助ける

**就寝前** リラックスして良い眠りを得られる

## ◎ 効果

- ・ 冷え性の改善 胃腸が温まって消化能力があがり、体質が改善される。
- ・ ダイエット効果 血液の循環がアップし、脂肪が燃焼されやすくなる。
- ・ デトックス効果 内臓機能が温められることで働きが活発になり、消化作用を促進。体内の老廃物を押し流す力がパワーアップされる。

※ たくさん飲み過ぎると、胃液が薄まって消化機能が低下することがあります。また必要な栄養素まで洗い流してしまうので、1日800mlまでにしましょう。他の飲み物と組み合わせて、上手に取り入れてくださいね。体のバランスが崩れていると苦く、整ってくると甘く感じる人もいますよ。



遊びゴコロで、  
楽しく!

バラバラになったひらがなを入れ替えてことわざを完成させてください。

① きわはたらくかになるふうど  
【ヒント】□の中に漢字とひらがなが入ります。

□う□□は□□た□

【例】いんきいばたせ <sup>答え</sup> 大器晩成

② まるんねつはんねかんせんはめ  
【ヒント】□の中に漢字が入ります。

□は□□□は□□



# ひよこ塾

## 報告



### 元気に動くためのヒントと体操

オオツカ ヒロシ さん (10月6日)

元気に動くためには、まず気持ちから。前向きな考え方は身体を元気にします。いい姿勢を心がけることで身体に負担をかけず楽に動くことができること、身体のもととなるタンパク質摂取の大切さを学びました。

### 元気に動くためのヒントと体操

岡田 陽子 さん (10月17日)

人と接することの大切さを再認識し、認知症の予防と改善に有効な取り組みをレクリエーションや運動、食事、睡眠など多方面から学びました。



▲ 歌に合わせてお隣の肩をトントン、コミュニケーションをとる

### 高血圧のお話 ～予防と治療～

済生会病院：松浦 秀夫 院長 (11月28日)

高血圧は症状のない病気ですが、いかに恐ろしい病気かを知り、家庭でできる予防の大切さと治療の方法を学びました。

### 楽しい歌声レクリエーション

竹本 勢津子 さん (10月13日、11月1日)

歌いながらタイミングを合わせてスカーフを投げ合ったり、体操をしたりしました。楽しい時間の中でコミュニケーション能力を高め、頭と身体を動かすことができました。



▲ 歌いながら鮮やかな色のスカーフ振ると心が弾む

### 楽しい歌声レクリエーション

奥田 祐子 さん (11月9日)

音楽レクリエーションが脳や身体にはたらく効果について知り、季節にそった曲の選択、歌詞を活かした歌遊びや運動を実践しました。



▲ 「さようなら、さよなら～」その気になってハンカチを振る

## 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	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
折紙 「折って遊ぼう」	福祉レク・ワーカー 山野 節子さん	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

## 基調講演

## 「地域包括ケアのしくみと私たちが暮らす地域のあり方」

講師：広島国際大学 医療福祉学部 准教授 渡辺 晴子さん



介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで続けるためには、住まいや生活支援・福祉サービス、本人の課題に合った専門職の支援(医療・看護, 介護, 予防など)を一体的に提供するしくみが必要です。しかし、一番大切なのは、本人自身が「どこで、どんな暮らしをしたいのか」を考え、心構えをしておくことです。住民一人ひとりが地域のことを自分ごととして(関心を持ち)、できることを考え、行政や専門職と連携・協働して活動に取り組んでいくことが求められています。

## 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～」

## ◎ 天応地区社会福祉協議会・天応町大浜自治会 会長 友井 輝道さん

一人ひとりが把握している地域の気になる人を地図に落とし(見える化)、共有することで、地域を改めて考えるきっかけになりました。高齢者はたくさんいますが、**元気な高齢者も多く、この方が同世代を支える…要支援者を中心に小さなコミュニティをつくり、見守りや声かけができたらと考えています。**始まったばかりの取組ですが、できないことより「何ができるか」を考え、意見を交わしています。

◎ なごみ お茶の間サロン「和の家」代表 長岡 孝博さん

「和の家」「見守り隊」の活動を通して得られたものは「**気にかけて合うころくぼり**」。今は支える側の自分も、いつか必ず支えられる側になる…こんな思いがあるからこそ、相手の気持ちに寄り添うことができ、ちょっとした変化に気づき、何気ないことばをかけることができます。顔見知りから顔なじみになれる「お茶の間サロン」をつくりませんか。



## ◎ 呉市介護支援専門員連絡協議会 会長 河端 一志さん

気にかけている高齢者が福祉サービスを利用されるようになったとき、ついホッとしてしまいますよね。しかし福祉サービスは、あくまでも生活の一部。私たち専門職のチカラだけでは、要支援者の生活を丸ごと包み込むことはできません。**その方とご近所さんがこれまで培ってきた関係を大切に、少しでも長く地域の一員として暮らし続けられる支援をしていきたい**と思います。

## ◎ 呉市社会福祉協議会 主幹 山本 久徳

地域は行政や専門職だけでつくれるものではありません。**主役である住民のみなさんが気づき、主体的に活動できる=住民自身がチカラをつけるしくみづくり**が大切です。そしてそれを支援していくことが、私たち社会福祉協議会の役割です。「ふれあい・いきいきサロン」や「お茶の間サロン」でつながった縁を活かし、地域のことを話す場(考える場)を一緒につくっていきましょう。

平成28年度 呉市権利擁護センター講演会

# 落語で楽しく成年後見制度

「成年後見制度」って、なんだか難しくて分かりづらそう  
そんなあなた！お笑いを通じて「成年後見制度」を学んでみませんか？

目的	平成12年4月に成年後見制度が施行されて以降、利用者数は年々増加しており、制度の普及・利用が進んできています。呉市権利擁護センターでは、成年後見制度のさらなる普及・啓発を推進するため、市民に本制度に対する関心を持ち、正しく理解して頂くことを目的に、本講演会を開催します。
主催	呉市社会福祉協議会 呉市権利擁護センター
協力	広島弁護士会呉地区会、広島司法書士会呉支部、広島県社会福祉士会、中国税理士会呉支部、広島県社会保険労務士会呉支部、広島県行政書士会呉支部、呉市医師会、呉市地域包括支援センター、呉市
日時	平成29年1月29日(日) 10:00～12:00(受付 9:30～)
場所	クレイトンベイホテル 3階 天の間 (〒737-0822 呉市築地町3番3号 TEL 0823-26-1111)
講師	桂ひな太郎氏(落語家) 1971年東京農業大学第二高等学校卒業。77年に三代目古今亭志ん朝に入門。88年「NHK新人演芸コンクール」最優秀賞受賞。93年に真打昇進。師匠志ん朝他界の後、師匠の友人であった九代目桂文楽門下となる。古典落語の他、成年後見人を題材にした落語でも全国をまわっている。
定員	150人程度(入場無料)
申込先	事前申し込みが必要です。1月26日(木)までに社会福祉協議会へ電話でお申し込みください。 ※定員になり次第、締め切ります。 TEL 0823-25-0266



◎ 会場の駐車場は限りがありますので、公共交通機関等のご利用をお願いします。



脳トレの答え → ① 笑う門には福来たる ② 鶴は千年 亀は万年