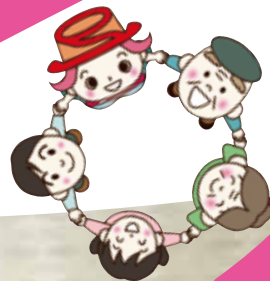


2017春号
No.23

発行:平成29年
4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



 サロンたんぽぽの会



🏠 わがまちサロン

P2 サロンたんぽぽの会(昭和地区)

P3 松原・上河内ふれあいサロン(倉橋地区)

P4 両谷ニコニコサロン(広15地区)

P5 **健康豆知識**「お酢を上手に使って健康になろう！」

P6 **ひよこ塾**「報告と来年度プログラム」

P7 **歌って楽しくレクリエーション**

P8 **呉市権利擁護センター講演会報告**
「落語で楽しく成年後見制度」



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



昭和地区 サロンたんぽぽの会

こちらの自慢は

『特技を活かせるひとびとがめざらん』



「あるある！」シルバー川柳に笑いがおこる

サロン活動の動機

昭和地区社会福祉協議会からの声かけがあり、半年間話し合いを重ね、立ち上げました。

楽しかった内容

地域には、尺八、大正琴、日舞などの達人や、切り絵や版画など芸術家がいいます。日頃の成果の発表の場であり、すてきな演奏や作品を鑑賞できる楽しみがあります。

シルバー川柳の最後の句をみんなで考える脳トレも大変盛り上がりです。おしゃべりあり、笑いありとサロンの日をいつも心待ちにしています。

自慢

女性陣が料理を、大工仕事が得意な男性陣が会館の修繕を担当しています。「ひよこ塾」で得た知識やレクリ

エーシオンを教える人もいます。出来ることを進んでやってくれる人材が豊富なことが自慢です。

課題

高齢者は多くいますが、声かけしてもなかなか参加者が増えません。

ひと言

それぞれができることをやって、みんなが無理なく楽しく関わっていると思います。



食事をとりながら、おしゃべりに花が咲く



手作り料理をペロリと平らげてひと息



人数の半分がボランティアで、参加者との区別があまりないのがいいですね。ボランティアとしての役割を持ちながら、思いっきり楽しんでいる姿が印象的でした。

開催場所／松ヶ丘自治会館
開催日／月1回 第1土曜日
開催時間／10時～13時
代表者／柴田 信一



倉橋地区 松原・上河内ふれあいサロン



「次はこうよ！」みんなで教え合います



楽しい笑い声が溢れています

楽しかった内容

「ここにきたら笑って帰ってほしい」という世話人の言葉どおり、折り紙やパズルをしながら、おしゃべりに花が咲きます。ひよこ塾で得たレクは即実践し、できるだけ同じことをしないよう、工夫を凝らしています。

そしてなんとといっても、みんなで食べる昼食はおいしいですね。出し弁当ですが、何を食べるかではなく、誰と食べるかが大切だと思います。

自慢

サロンの日を忘れていている人に電話や徒歩で迎えに行くこともあります。歳を重ねると軽い認知症の症状が出ることもありますが、サロンに来る自分の居場所があることで落ち着いてきた方もおられます。誰かに気にかけてもらえることは嬉しいですね。サロン終了後は有志でカラオケを楽しんだり、普段も近くの足湯で集ったり、サロン以外でも交流が深まっています。

課題

男性がいなくいんど。来てほしいですが、男性と女性では好むことが違うため、内容を考えていくことも必要ですね。

ひと言

世話人が何でもすることは簡単ですが、それでは意味がありません。参加者も片付けなどができることをしたり、世話人も役割分担をしています。

開催場所／農業技術センター
開催日／月1回 第3水曜日
開催時間／10時～12時
代表者／森本 純子



参加者も世話人も昔から顔なじみの関係があり、気兼ねなく過ごすことができる場所ですね。おしゃべりの話題の中には「最近、〇〇さんの調子が悪いみたいなんよ」「大丈夫なんかね」とサロンに来ていない人のことも気にかけておられ、温かいサロン(地域)だと感じました。





リズムに合わせて受け渡し

サロン活動の動機

元気で楽しい生活が送れるよう、みんなが集まっているいろいろなことができる場所があったら良いね、と民生委員を中心に老人クラブのニコニコ会・自治会・女性会・ボランティアなどでたちあげました。

楽しかった内容

2人1組になってした福笑いです。お多福のお面をつけた人に、もう1人がのりをつけた盾や目などを持たせてあげ、見えないまま一つずつつけていきます。顔ができあがったら交代。お互いのお面を見てみんな大笑いでした。

自慢

地域全体でサロンに協力し、盛り上げています。自然に人の集まる場になっていることが自慢です。

課題

会場の広さに対し参加者が多いので、新しい人の参加が難しいことです。

ひと言

他の地域サロンとも積極的に交流し、お互いの情報交換をしています。同じレクリエーションやゲームでもそれぞれの特色が出ていて、良い刺激になります。



お多福さんのいいお顔！



楽しいおしゃべりにニコリ



近所だけでなく、色々な人と知り合って一緒に楽しむ場にもなっていますね。手をつなぎ、輪になって歌う終わりの会がとてもなごやかで印象的でした。

開催場所／両谷自治会館
開催日／月1回 第3月曜日
開催時間／13時30分～15時
代表者／中野 幸江



お酢を上手に使って健康になろう!

お酢は特有の酸味と香りが唾液の分泌を促し、食欲増進に効果があります。昔から身体に良いと言われ、漢方や薬として使われていた『お酢』の健康パワーに注目してみましょう。



■ お酢の効果

◎ 血圧を安定させる

毎日大さじ1杯(15cc)の酢を2ヶ月間とり続けると、血圧を10 mm Hg下げるとテレビ番組で紹介されました。酢の主成分である酢酸が血管を拡張させることで、血液が流れやすくなり血圧を下げるのが期待できます。血圧が正常、低血圧の人には作用しないので安心して摂ることができます。ただ、酢を摂らなくなると元に戻ってしまいます。

◎ 血液さらさらに

「血小板」「白血球」がドロドロに固まるのを解消する効果があります。

◎ 骨粗しょう症予防

骨粗しょう症予防には、カルシウムの摂取が欠かせません。食事と一緒に酢を摂ることでカルシウムなどのビタミン・ミネラル類の吸収を高める働きをします。

◎ 身体の酸性化防止

酢酸が変化したクエン酸が乳酸などの酸性物質をエネルギーに変えてくれることが分かっています。それによって酸性物質が減少し、身体は正常なアルカリ性に戻ります。

カルシウムは、
老化防止にも
効果があると
言われています。



※ 原液の酢をそのまま飲むと、胃が荒れてしまう可能性があります。

■ お酢を使った簡単レシピ

🍴 手羽元のさっぱり煮

【材 料】 鶏手羽元 10本くらい / ニンニク 2かけ
ショウガ 1かけ / ゆで卵 4個

A 酒 50cc / 酢 50cc / 醤油 50cc / みりん 50cc
砂糖 好みで

【作り方】 鍋にサラダ油を熱し、手羽元をニンニク、ショウガと一緒に炒める。手羽元の色が変わったら【A】とゆで卵を入れ10～15分煮ます。途中、手羽元の上を返して煮汁が少なくなってきたら出来上がりです。

🍴 チョップドサラダ

【作り方】 トマト、アボカド、パプリカなど好みの野菜を1.5 cm角くらいに切ってボールに入れます。酢、オリーブオイル、塩、砂糖、粗挽きブラック・ペッパーをお好みで振りかけてまぜれば出来上がり。柿、リンゴ、干しぶどうをどれか1品加えても美味しいです。

ひよこ塾

報告

折紙「折って遊ぼう」

2月7日(火)

福祉レク・ワーカー
山野節子さん

羽ばたく鶴、バラの花、折紙パズルなど遊べる折紙をつくりました。紙飛機を折り、飛ばしては取りに行くと、いい運動にもなりました。



▲色紙ですてきなバラが折れました。

荷造りひもで作るかわいい小物入れ

2月16日(木)

ボランティア
伊牟田浩美さん

荷造りひもを編んでいく途中、スルッと抜けたりして四苦八苦しましたが、すてきな小物入れが出来上がりました。



▲荷造りひもを編み込んでカゴの底部分を作っているところ。

手話「上を向いて歩こう」

2月6日(月)

手話通訳者
増田久子さん

歌詞に沿った手話は、覚えやすく、楽しく脳トレが出来ました。



▲手話で「上を向いて歩こう♪」

今年度のプログラムの概要

運動	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢改善のためにマットの上で体幹をトレーニング 腰、膝痛の原因説明と予防 ノルディック・ポールを使い下肢の負担を軽くして全身運動をする方法
栄養	<ul style="list-style-type: none"> 美味しく食べて栄養が摂れる基礎知識 身体にとって大切な「油」の上手な摂り方
口腔	<ul style="list-style-type: none"> 食べるための口腔ケア・口腔リハビリ
認知	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター研修 楽しみながら認知機能を高める音楽療法、レクリエーション、陶芸、手工芸など

「運動」「栄養」「口腔」「認知」に関する講座を設けます。



8月と9月のプログラム

タイトル	講師	日にち・会場
楽しい歌声レクリエーション	音楽講師 竹本 勢津子さん	8月29日(火) 午後：総合ケアセンターさざなみ 多目的ホール ※ H30年2月5日午前、すこやかセンターに於いて同じ講座を実施します。
私たちの地域福祉を考える	呉市社会福祉協議会	9月12日(火) 午後：倉橋 桂浜温泉館 なぎさホール ※ 12月4日、午前：すこやかセンターと、午後：広まちづくりセンターに於いて同じ講座を実施します。
食生活における油の賢い摂り方	麻布大学 教授 守口 徹さん	9月15日(金) 午前：すこやかセンター 多目的ホール
陶芸 ～タタラ(粘土の板)を使って～	陶芸家 濱中 裕美さん	9月21日(木) 午前：すこやかセンター 多目的ホール 9月27日(水) 午後：広まちづくりセンター 702
「何かお困りでしょうか。」 認知症を知って、支えあう場づくり。 認知症サポーター研修	広島文化学園大学 教授 加藤 重子さん	9月27日(水) 午前：すこやかセンター 多目的ホール

※ 年間プログラムは、7月発行「サロンだより笑顔の"わ"」と6月発行「社協だより ほほえみがえし」に掲載します。

歌って楽しくレクリエーション♪

童謡や唱歌を使ったレクリエーションを紹介します



◎ **みんなで肩たたき** (円になって座ります。人数が少ないときは横並びでしてください。)

- ① **たたく回数を練習。** 右隣の人の肩を右手で8回、次は左隣の人の肩を左手で8回たたく。次は4回ずつ。そして2回ずつ、1回ずつ。最後手を“ポン”と合わせる。これを何度か練習する。
- ② **歌を練習。** 「もしもし亀よ」を歌う。
- ③ **動作をつける。** 歌いながら①のように肩をたたく。たたく回数を間違っ、顔が見合ったときはにっこり笑顔で。

※ 曲の長さが同じならどんな曲でも OK です。季節で曲を変えても良いですね。スキンシップにもなり、幸せホルモンの“オキシトシン”が分泌されます。背中をさすっても良いですよ。

◎ **字抜き歌遊び** (歌詞から指定した文字を抜いて歌います。)

- ① **歌を練習。** 「あんたがたどこさ」を何回か歌う。
- ② **動作をつける。** 「さ」のところで手をたたく。
- ③ ②で一文字抜く。 「さ」を歌わない。(あんたがたどこ○・手はたたく)
- ④ ③をして、最後の♪ちよいとか〜くす♪の後、(ほっぺ・お腹・耳)など体の部分を指定、隠してもらう。

※ ②~④は、参加者の状況に合わせて増やしていきましょう。

音楽レクの効果

- ・歌を歌うことで心肺機能を高める。
- ・聴覚だけでなく五感に働きかけ、脳を活性化する。
- ・不安を軽くしたり、感情を動かす。
- ・音楽を通じてコミュニケーションを促す。
- ・歌で季節を感じながら、歌詞から昔を回想することや、歌と動作2つのことを同時に行うことが認知機能の改善にも良いとされている。
- ・童謡や唱歌は生活の一場面や自然をテーマにしたものが多く、幼い頃や故郷の記憶を呼び起こす回想療法的な効果がある。

「にっこり笑顔で
花まるよ！」と
楽しみましょう



第1部 落語で楽しく成年後見制度

落語家桂ひな太郎さんをお迎えし、「落語で楽しく成年後見制度」と題し、ご講演いただきました。少し難しい成年後見制度も笑いを交えた落語で、身近に感じることができました。



第2部 トークセッション

成年後見制度に関わっている弁護士や社会福祉士、市社協職員によるトークセッションを行いました。講演会を終え参加者からは「成年後見制度のイメージが変わった」「制度を知る機会を増やしてほしい」などといった感想をいただきました。



◎ 自分の意志に添った最期を迎えるために…

■ 成年後見制度

「法定後見制度」 本人のために財産管理や身上監護をサポート

認知症、知的障害や精神障害などで判断能力が不十分な人の権利を守り、保護するための制度です。これにより自分一人では困難な預貯金等の財産の管理や福祉サービスの利用などの各種契約が安全に行えるようになります。既に判断能力は不十分な人が対象のため、支援をする人(後見人等)は家庭裁判所が選任します。後見人は、本人の希望を汲み取りながら支援します。



「任意後見契約」 将来の不安に備える ～転ばぬ先の杖～

本人がまだ判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になったときのことを考え、予め自分自身で支援をお願いする人、何ををお願いしたいかを決め契約を結びます(公正証書を作成)。

■ 遺言書

相続人がいない人の財産は、国庫に帰属されることも増えていきます。自分の死後、財産を「誰に、どれだけ、どのように」託すかを決めた意思表示(遺言)を、民法の規定に従って書き残したものです(規定に従っていない遺言証書は無効となり法的効力はありません)。

☞ 遺言書と「遺書」は混同されがちですが、遺言書は民法の規定に従って作成され、法的効力があります。一方で「遺書」は、特に定められた形式などはなく、法的効力もありません。

■ エンディングノート

人生の最終章を迎えるにあたり、介護や治療、財産、葬送、家族へのメッセージなどの思いや希望を家族などに確実に伝えるためのノートです。また、認知症等により、自分自身のことがわからなくなったときにも役立ちますが、法的効力はないため、任意後見契約等と併せて作成することをおすすめします。

お問い合わせ先：呉市権利擁護センター ☎ 25-0266