

2017夏号
No.24
発行:平成29年
7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

 内浦男老人サロン



P2 わがまちサロン

- P2** あじさいの会(警固屋地区)
- P3** ふれあいいきいきサロンおおひがし(仁方地区)
- P4** 内浦男老人サロン(豊浜地区)

P5 健康豆知識「紫外線」

脳トレ

P6 ひよこ塾 プログラム

P8 ココが変わった! ふれあい・いきいきサロン

 **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.kureshako.jp>

✉ info@kureshako.jp





完成した作品を見て「コレ素敵ね！」

サロン活動の動機

中石さんが自宅で父親の介護をしているとき、ご近所さんが踊りを披露してくれることになりました。せっかくだからとご近所さん数人に声をかけ、一緒に鑑賞しお茶を飲んだことがきっかけでスタートしました。

楽しかった内容

大正琴の演奏に合わせて歌を歌ったり、お正月には百人一首をしたり、バスに乗って映画鑑賞やお花見に行くこともあります。中でも一番喜ばれるのは、庭や畑に咲いている花をみんなが持ちよって生ける「お花の会」です。

自慢

昔からの顔なじみばかりですが、サロンを通してお互いを知り、さらに仲良くなれます。集まるだけで楽しく、おしゃべりが始まると止まりま

せん。和気あいあいとあちこちで大きな笑い声が溢れています。

課題

サロンが始まったときは数人でしたが、参加者のくちコミで増えました。ほかにも来てほしい人はいませんが、これ以上増えたときは、ほかの場所での開催も検討していく必要があるかもしれません。

ひと言

プログラムを考へることは大変ですが、世話人の負担になることはしません。サロンで人の輪が広がり、話題も広がります。そこからアイデアをもらっています。



ここに来たら、いっぱい笑うんよ！



たくさんのお花から選びながら生けます



会場は個人宅ですが、みなさんまったく遠慮なし。お茶の準備やテーブルの片付けは、誰が言い出したわけでもなく、できる人が率先してされているようです。「楽しい時間を過ごさせてもらうんじゃけん、当たり前よ」の言葉が印象に残っています。

開催場所／中石邸
開催日／月1回 第1日曜日
開催時間／9時30分～11時30分
代表者／吉良素江



仁方地区 ふれあいらぎきサロンもあびがし



みんなで食べるとおいしいね



久しぶりにツルを折ったわ～！



昼からご機嫌♪

サロン活動の動機

忘年会など年に数回しか集まることになかったり、家にいることが多く、「みんなで集まってわいわいしたい！外に出て行くところがあつたらいいね！」という思いから、活動を始めました。

自慢

みんなで摂る食事を大切にしています。自治会・老人クラブの女性部のみなさんが、毎回バランスのとれた昼食を作っています。サロンに来るとたくさんの人とおしゃべりしながら食べるので、元気になります。

楽しかった内容

敬老会・忘年会・新年会などの行事を通して、たくさんの人との交流を楽しんでいます。特に、年2回の地域の子ども会・わかば幼稚園の子どもたちとの交流会では、一緒に歌を歌ったり、子どもたちと一緒に過ごすことが楽しかったです。

課題

65歳以上の人が増え、参加出来る人の数は増えているはずなのに、なかなかサロンの参加者が増えません(特に男性の参加者)。毎月、「鶴寿会お便り」を発行し、参加の声を発行しています。

ひと言

サロンの参加者はお客さんではなく、自分たちのサロンとして出来るだけお手伝いをしてもらっています。特にお願いはしていませんが、「私たちのサロン」として皆さんで楽しんでもらいたいと思っています。



いつもとは違った折りづるを開いて折り方を調べたり、お互いに教え合ったり、みんなでおしゃべりをしながら、和気あいあいとした雰囲気印象的でした。男性も「わからんわ～」と言いながらも、とても楽しそうでしたね。



豊浜地区 内浦男人サロン

うちの自慢は「いつでも誰かが「し」におるー」



動いた後はやっぱりうまい！

サロンの活動の動機

戦前から船着場（護岸）にある警防団の詰め所（現内海老人集会所）を修繕し、住民が集まれる場所を作ろうと考えたのが活動の動機でした。「家で閉じこもってしまったらボケてしまう、外に出て人と触れ合っことが介護予防につながる」と思っています。

楽しかった内容

春秋は『展望台』での花見・紅葉狩り、夏は船着場の涼み台で世間話やバーベキュー、冬は『内浦老人集会所』でストーブを毎日焚いて、誰でも参加できる場所づくりをしています。みんなが集まって、色々な話に花を咲かせて笑い合っのが楽しみです。

自慢

20年くらい前から近所の鯉のぼりを集めて、いごもの日に合わせて揚げるようになった。船着場の空

を泳ぐ多くの鯉はとても壮観です。四季折々の豊かな自然と地域の人々がわたしたちの自慢です。

課題

船着場では、過去に電動車が海に落ちる事故があったので、転落防止の柵を設置したいです。内海老人集会所も戦前からある古い建物なので、自分たちの寄付だけでは維持をしていくことが大変です。

ひと言

他のサロンがどのような活動をしているか興味があります。見学や意見交換をしてみたいと思います。



涼み台を水色のペンキで化粧直し



みんなで一緒に回収作業

開催場所／内浦老人集会所
開催日／月1回 不定期
開催時間／その都度、決定
代表者／小櫻 和弘



“まずは自分が楽しまないと”と集まり、その楽しい雰囲気誘われて、そこへ周りの人たちも集まってくる。いくつになっても“としくん”“あーちゃん”と呼び合える昔ながらのご近所づきあいが続いているようですね。

紫外線 (UV)

紫外線は太陽光に含まれる電磁波の一種で、主にA波とB波が私たちに影響を及ぼします。量が多いのは4月～10月（ピークは7・8月）、1日のうちでは午前10時～午後2時の間です。また、曇りの日でも晴れた日の60%の紫外線が届いているので注意が必要です。



◎ 長時間浴びることで受ける影響は

- ・ A波→シミ・しわなど皮膚の老化。
- ・ B波→日焼けの症状をおこし、ひどくなると火ぶくれになって皮膚ガンの原因になる。
- ・ 紫外線は目からも吸収される。日焼けの症状だけではなく、角膜や水晶体が炎症をおこし、視力の低下や白内障をおこす原因になる。

◎ 対策をとりましょう

- ・ 日傘をさす… 柄を短く持ち、傘と顔との隙間を短くする。
- ・ 帽子をかぶる… つばが7センチ以上で60%、10センチで90%カットされる。
- ・ UVカット加工されためがね・サングラスをかける… 加工されていないサングラスで色が濃いものは、瞳孔が開いて紫外線を多く吸収してしまう。必ずUVカットのものを選ぶこと。
- ・ 日焼け止めクリームを塗る… まんべんなく均一につけ、こまめに塗り直す。

◎ しかし太陽光は私たちに必要です

- ・ 朝日にあたることで、少しずつずれていく体内時計が24時間に修正される。
- ・ 精神の安定や良い睡眠に関わるホルモン「セロトニン」が分泌される。
- ・ 夏は5分程度、冬でも15程度太陽光を浴びることで、カルシウムをつくるのに必要なビタミンDの合成が促進される。（このとき、紫外線をブロックする日焼け止めは塗らないように。）

※ なにより晴れた日は気持ちが良いものです。対策をとりながら、太陽の恵みを感じて過ごしたいですね。



Q1. 黒いいぬと白いいぬ

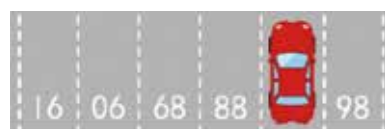
黒い犬と白い犬がいます。おとなしくて全然吠えない犬はどっちでしょう？



(解答は P.8)

Q2. 駐車番号は何番？

図のように、駐車場に車が1台停まっている。おかげで、その車の下に書かれた数字だけが見えなくなっている。その数字は何でしょうか？



ひよこ塾

ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

介護保険法の改正により、高齢社会に必要な「介護予防」と「生活支援」を市町村で担っていかねばなりません。そこで、地域のみなさんの集いの場である「ふれあい・いきいきサロン」は、介護予防と生活支援を併せ持ち、「地域の安心の拠点」であることから、ますます期待が高まっています。

「ひよこ塾」が、行ってよかった、また参加したい「サロン」運営の参考になればと思います。



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：すこやかセンターくれ 多目的ホール（和庄1丁目2-13） ・広：広まちづくりセンター 503(5階第1講義室) (広古新開2丁目1-13) 702(7階中会議室) ・川尻：川尻福祉センターふれあい 多目的ホール（川尻町西2丁目3-33） ・音戸：総合ケアセンターさざなみ 多目的ホール（音戸町高須3丁目7-15） ・倉橋：桂浜温泉館 なぎさホール（倉橋町4-3-1番地）
参加費	<p>無料です。</p> <p>ただし、陶芸とクリスマスリースづくりは材料費を負担していただきます。</p>
申し込み	<p>申込用紙に記入の上、各講座の1週間前までに提出ください。(ファックス可)</p> <p>開催日3日前頃に各サロンの代表者にはがきで通知します。</p> <p>代表者は、それぞれの参加者にご連絡ください。</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 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。</p>
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

プログラム

	タイトル	日にち・会場	内 容
1	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:音戸	楽しく歌って、心と身体を動かそう！
		平成30年 2月5日(月) 午前:すこやか	
2	私たちの地域福祉を考える 社会福祉協議会 谷本 義伸さん	9月12日(火) 午後:倉橋	住み慣れた地域で暮らし、災害、詐欺などから身を守り、いざという時に助け合える関係をつくろう。
		12月4日(月) 午前:すこやか 午後:広 702	

	タイトル	日にち・会場	内容
3	食生活における油の賢い摂り方 ～オメガ3系脂肪酸の機能～ 麻布大学 生命・環境学部食品生命科学科 教授 守口 徹さん	9月15日(金) 午前:すこやか	日常生活で、賢い油の摂り方を知り、話題の「オメガ3系脂肪酸」の機能について学ぶ。
4	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	板にした粘土を使って陶器を作る。粘土で形成までを体験。乾燥、素焼、釉薬かけ、本焼(約1ヶ月)後、ひよこ塾、もしくは呉社協でのお渡し。各回30名まで。材料費500円(当日集金)。
		9月27日(水) 午後:広 702	
5	「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	認知症は誰にでも起こりうる脳の疾患。認知症を正しく知り、認知症の方でも安全に穏やかに生活することができる地域づくりについて学ぶ。
6	「食べるための 口腔ケア・口腔リハビリ」 藤本歯科クリニック 院長 厚生省臨床研修医指導医 藤本 文彦さん	10月3日(火) 午前:すこやか 午後:広 702	心と体を元気にするために、口から食事を摂ることの大切さを知り、そのためにはどうしたらよいか、医療とセルフケアの両面から学ぶ。
7	マット(あつと) 驚く! 姿勢改善の体幹トレーニング 健康運動指導士 オオツカ ヒロシさん	10月10日(火) 午後:音戸	姿勢改善のために、マット上で仰向け、横向き、よつ這いなどで身体の大事な中心部分のトレーニング。
		11月21日(火) 午前:すこやか	
8	音楽療法で元気に! 音楽療法士 狩谷 美穂さん	10月13日(金) 午前:すこやか	音楽を通して昔を回想したり、楽しいと感じたりすることで心が動く。みんなで音楽を楽しむことで、ひとりではないと感じることもできるなど、様々な音楽の効果を学ぶ。
9	【I部】クリスマスリースを作ろう! (株)ネクストプラン 水野 理恵さん 【II部】いざという時に慌てない 水廻りの知識 (株)ネクストプラン 八田 智之さん	10月13日(金) 午後:広 503	【I部】蔓、木の実など山の中で集めた自然の材料でクリスマスリースづくりを体験。材料費300円(当日集金)。 【II部】家庭で水廻りのトラブルが起きた時に知って役立つ水道の豆知識。
		11月1日(水) 午後:川尻	
		11月13日(月) 午前:すこやか	
10	「いつまでも歩ける身体を 持ち続けよう!!」 医療法人社団 飛翔会 理学療法士 門田 正久さん	10月17日(火) 午前:すこやか	いつまでも歩ける身体を維持するために、身体のしくみを知り、どのような運動をすればよいか体験する。
11	ノルディック・ウォーキングで 健康生活 メディカルフィットネスクラブウイング 呉 蛭田 孝江さん	10月17日(火) 午後:広 702	ノルディック・ポールを使用することで、下半身にかかる負担を軽減し、いい姿勢で歩くことができる。上半身も動かすため運動量が増えるノルディック・ウォーキングを体験。
		11月7日(火) 午前:すこやか	
12	介護予防に役立つ 音楽レクリエーション 福祉レクリエーション・ワーカー 奥田 祐子さん	12月12日(火) 午前:すこやか 午後:広 702	音楽が認知機能にどのように働きかけるか学び、様々な音楽を使ったレクリエーションを体験する。
13	美味しく食べて健康づくり 味の素(株) 管理栄養士 土原 香奈子さん	平成30年 1月16日(火) 午前:すこやか 午後:広 702	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る。栄養を摂るためだけでなく食を楽しむ為に、「うま味」について学ぶ。
14	手話 手話通訳者 増田 久子さん	2月13日(火) 午前:すこやか 午後:広 702	懐かしい童謡・唱歌を歌いながら手話で表現する。楽しく認知症予防。

ココが
変わった!

ふれあい・いきいきサロン



地域の支え合いや閉じこもり予防の拠点として期待されている「ふれあい・いきいきサロン」で介護予防の普及啓発を図るため、今年度、変更があったところを説明します。

◎ 内 容

今までの内容(歌や折り紙, レクなど)に**体操(毎回)**と**介護予防講座(年4回)**をプログラムに加えて実施してください。 ※ サロンAは除く

- ◆ 体操は、歩一歩たいそう, 健康くれ体操, ラジオ体操など何でもOKです。
歩一歩たいそう DVD・CD セットは、各サロンに無料配布していますが、もし紛失された場合は購入もできますので、お問い合わせください。
- ◆ 介護予防講座は、講座を担ってくださる人の研修(介護予防推進員研修)の開催を予定しています。
詳しくは、今号に同封している水色のチラシをご覧ください。

◎ 実施報告書

実施報告書は
ココに注意して
ください



平成__年度ふれあい・いきいきサロン実施報告書

区市町____地区社会福祉協議会

サロン名	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E				
実施日時	平成__年__月__日() 時__分～ 時__分				
実施場所	<input type="checkbox"/> 実施計画書通り <input type="checkbox"/> それ以外の場所 ()				
内容	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 歌(音楽) <input type="checkbox"/> ロボットショー <input type="checkbox"/> 新聞 <input type="checkbox"/> 手工芸 <input type="checkbox"/> 茶話会 <input type="checkbox"/> 季節の行事 <input type="checkbox"/> 勉強会(出前講座等) <input type="checkbox"/> 食事会 <input type="checkbox"/> 読書(ビデオ, 音楽等) <input type="checkbox"/> 発表会(参加者・関係者等) <input type="checkbox"/> 旅行 <input type="checkbox"/> 地域内交流(子ども会等) <input type="checkbox"/> 見学会(遠征・遠征等) <input type="checkbox"/> その他 ()				
出席者数 (実施した時に記入)	<input type="checkbox"/> 介護予防講座内容 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 音楽 <input type="checkbox"/> レク <input type="checkbox"/> 認知症 <input type="checkbox"/> 介護予防推進員名簿				
参加者数	人 (世帯頭人・参加者を問わず) (内訳) 64歳以下 _____人 65歳以上 _____人				
訪問者数	人				
その他	参加者名簿または訪問者名簿の人数(○の数)と一致するように記入してください				

- お花見等で通常のサロン会場と場所が異なる場合に記入してください
- 介護予防推進員研修を受講していない人が講座をする場合は、配付資料を添付してください
- 参加者名簿または訪問者名簿の人数(○の数)と一致するように記入してください

◎ よくある質問

- Q. 介護予防講座は、どんなことをすればいいの?**
A → 運動機能・栄養・口腔ケア・認知症予防等の介護予防をテーマに実施してください。
- Q. 介護予防講座は、保健師などの専門職にお願いしていいですか?**
A → 世話人などの住民によって実施してください。そのために、「介護予防推進員研修講座」では、サロンで伝えることができるように、わかりやすくまとめた資料を配布します。ただし、平成29～30年度は猶予期間のため保健師等の専門職や出前講座に依頼しても構いません。その際、サロンで配付された資料を「サロン実施報告書」に必ず添付してください。

