

2018冬号
No.26
発行:平成30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 わ

 東延崎まめなん会



↑ わがまちサロン

P2 きたさこ「華」一ず(第6地区)

P3 東延崎いきいきサロン

「まめなん会」(阿賀地区)

P4 いきいきサロンかもめ会(安浦地区)

↑ P5 健康豆知識「血液サージ」

↑ 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.kureshako.jp>

✉ info@kureshako.jp



第6地区きたたえ「華」一ず

こちらの自慢は『コーラスでいも人もつながるサロン』



楽しいからこそ、この笑顔！

① サロン活動の動機

老人クラブの「華の会」というサロンから活動が始まり、敬老会の出演をきっかけに、本格的にコーラスを始めました。

② 楽しかった内容

コーラスは、周りの声に自分の声を合わせながら、一体感を感じたときがとても楽しいです。地域の敬老会に出ることを励みに、先生の細やかな指導で、楽しく上達できています。

③ 自慢

世代を超えた交流が自慢です。小学校のときの同級生に誘われて参加し、そこで恩師（サロンの最長寿）と再会した人もいます。「歌も楽しいけど、人との繋がりができてうれしい！そのきっかけがここなんよ！」との声も。定年後、呉（地元）に戻ってきた人も、地域・人と

のつながりが自然とでき、挨拶や声かけも増えていきました。

④ 課題

みんなのパワーアップのためにも、もう少し人数が増えたらなと思います。

⑤ ひと言

「歌ったんびにこの歌が好きになるわあー」とサロンのメンバーや先生と笑顔いっぱい楽しく活動しています。現在は校舎建て替えのため、呉市体育館で行っています。来られる際には、間違えないようにしてくださいね。



男性の子カラも絶大！



声と心をひとつに♪



“サロンのつながり”が“地域のつながり”のきっかけになり、サロンを起点に地域の輪が広がっているようですね。「毎回楽しいんよ、来て良かった！」という言葉が印象に残っています。

開催場所／片山中学校
開催日／月2回 第1・3水曜日
開催時間／10時～12時
代表者／細川美和



阿賀地区 東延崎まめなん会

開催場所／東延崎自治会館
 開催日／月1回 第2月曜日
 開催時間／13時～15時
 代表者／松本歳郎



健康情報講座を聴いて「気をつけんといけんねえ！」

① サロン活動の動機

「高齢者（特に男性）が集まれる場所があったら」と民生委員が自治会へ提案。せっかくなら、地域のみんなでやることと自治会や女性会が協力し立ち上げました。

② 楽しかった内容

自治会館に隣接する立地のメリットを生かし、延崎保育園と自治会の交流が始まりました。会場に子どもたちが到着すると、「よう来たね」と高齢者の顔がほころびます。毎回、童心に戻って一緒に遊んでいます。

③ 自慢

地域にはたくさんの方々がいます。詩吟の先生による口トシ（早口言葉や歌）や看護師のお手玉を使った手遊び体操など、資格や経験などを活かし世話人が分担しています。なかでも薬剤師の健康情報講座や阿賀コスモス園による介護メモ講座は、とても好評で「自分で食事や身体のことを意識するようになった」という参加者も少なくありません。

④ 課題

男性の居場所を…と思い立ち上げましたが、なかなか参加につながりません。どうやって呼びかけをするか思案中です。

⑤ ひと言

女性会メンバーで、AKB48ならぬHMM13（東延崎昔の娘13名）を結成し、高齢者施設等を訪問しています。「花笠音頭」の地元替え歌「延崎音頭」は、一緒に口ずさむ人もいます。このように、地域のご縁を大切に積極的に地域に出て行くことでサロンを知ってもらいきっかけづくりにも前向きに挑戦しています。



「延崎音頭」熱演中！



園児たちとジェンガ



サロンをはじめ地域の活動は、自治会や女性会、民生委員など、さまざまな人が関わることで活発化します。これからもたくさんの人との関わりを大切にしながら、みなさんで地域づくりをしていきたいですね。



安浦地区いきいきサロンかもめ会

私たちの自慢は『安浦町ふれあいいきいきサロンのパイオニア!!』



じゃんけんポン♪

① サロン活動の動機

平成17年の市町村合併時に、三津口地区で地域活動を行っている明親会の女性メンバーが中心となり、始めました。地域で孤立している人や家に引きこもっている人が集まりやすい「コミュニケーションの場」になればと思ったことが活動のきっかけです。

④ 課題

設立当初は5、6人いた男性の参加者が亡くなったたり、体調をくずしたりと一人ずつ参加できなくなり、今では女性だけになってしまいました。男性が増えるように広報などをしていきたいと思えます。

② 楽しかった内容

体操に後出しじゃんけんを取り入れた「じゃんけん体操」です。身体を動かしながら脳トレもできます。司会者に「負けてー!」と言われるのに、間違つて勝つてしまい、大笑いしています。

⑤ ひと言

しゃべって、笑って、元気をチャージしてもらえればと思います。

③ 自慢

お菓子づくりが得意な人がいます。まるでプロ並みのお菓子は、楽しいおしゃべりに花を添えてくれます。



笑うことが若さの秘訣



防災訓練も行いました

開催場所／三津口老人憩の家
開催日／月2回 第1・3火曜日
開催時間／13時30分～15時
代表者／神田 信子



サロン(イベント型)を地区で最初に立ち上げてから一時的な休止期間を経て、体操を中心としたプログラムで再スタートした時の話が印象的でした。工夫を凝らすことで、世話人の負担を減らし、みんなが楽しめるサロンになっていますね。

血圧サージ

ある要因で交感神経の働きが過敏になり、血圧が高波(サージ)のように急上昇することをいいます。血管に高い負荷がかかるので、さまざまなリスクが高くなります。サージの怖さは、検査・健診など日頃の測定では正常値なので気づかず、度々繰り返すことにあります。



◎ リスク

- 脳卒中・心臓病 → 正常血圧の人で2.5倍、高血圧の人は約4倍。
- 認知症 → 血圧の変動幅が大きい人ほど発症率が高い。

◎ 主な要因

- 寒さ、喫煙、塩分やカフェインの多量摂取 → 血管を収縮させる
- 起床時、排便排尿時、加齢、肥満、深酒、無呼吸症候群、休日明けの出勤時 → 血圧を上昇させる

※ 特に、副交感神経(リラックス状態)から交感神経(行動できる状態)に切り替わる朝と、冬の寒さは注意が必要。また、要因がいくつか重なるとさらにリスクは高くなる。

◎ サージの確認方法

朝、目覚めた後トイレをすませる。起床後1時間以内に血圧を2回測り平均値を記録する。

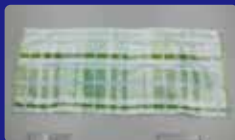
正常血圧の場合 (普段が) **最高 135mm以上、最低 85mmをたびたび超えるようならリスクがある。**

高血圧の場合 **上記の測定方法で5日続けて測定、高い値と低い値の差が20mm以上あるようなら注意が必要。**

※ 家に血圧計がない人は、上記の要因をチェックする。多い程リスクが高い。

◎ 予防・対策

- 毎日血圧を計る…状態を把握するため。
- ハンドグリップ法…血圧を下げ、血管を柔らかくする効果がある。



フェイスタオルを準備する



横に半分折る



さらに半分折る



端からくるくる巻いていく



軽く握って指と指がくっつかない状態

- ① タオルを持ったら30%の力で2分握り、1分休む
- ② ①を左右交互に2回ずつする。1日おきて、週3回くらい

※ 軽く握ることで腕の血圧が一時的に高くなる。それを、血圧が上がり過ぎたと脳が判断し、交換神経の活動をおさえることで血圧が下がる。

※ 高血圧で通院している人は主治医に相談しながら行う。ハンドグリップ法はあくまで補完と考える。

※ 血圧サージは、誰でもおきる可能性があります。生活習慣を見直し、ハンドグリップ法を取り入れてみてくださいね。

ひよこ塾 報告

平成29年9月27日から12月12日までに実施した講座の風景です。



マット(あっと)驚く！姿勢改善の体幹トレーニング



姿勢を確認しながらお腹を引き上げる運動。

陶芸～タタラ(粘土の板)を使って～



半球体の型で粘土を型どりして作った器。

クリスマスリースを作ろう！



リースの台に松ぼっくりやリボンの飾りを付けてクリスマスリースを作った。

音楽療法で元気に



即興で歌に合わせて楽器を演奏♪

ノルディック・ウォーキングで健康生活



足の負荷を軽減し上半身も動かすので運動量が増える。

介護予防に役立つ音楽レクリエーション



「モンスター」の曲に合わせてリズム体操。

「何かお困りでしょうか。」認知症を知って、支え合う場づくり認知症サポーター研修

認知症になっても住み慣れた場所で生活できるよう、認知症について正しい知識を学びました。

「食べるための口腔ケア・口腔リハビリ」

健康に生活するために重要な役割を果たしている口腔のケアやリハビリの有効性について情報を得ました。

「いつまでも歩ける身体を持ち続けよう!!」

運動・認知機能を衰えさせないためには、歩行が有効。いつまでも歩行できるための体操を体験しました。

「私たちの地域福祉を考える」

だれもが住み慣れた地域で幸せに心豊かに暮らし続けることができるような地域づくりについて考えました。

今後のプログラム

タイトル	講師	日にち・会場
美味しく食べて健康づくり	味の素(株) 管理栄養士 田原 香奈子さん	平成30年 1月16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	2月5日(月) 午前：すこやかセンター 多目的ホール
手話	手話通訳者 増田 久子さん	2月13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

くれ福祉のまちづくりのつどい 報告

「気になることをほっとかん地域を目指して ～住民・専門職・行政の協働～」

「地域の気になることを把握・共有し、地域の課題を住民・専門職・行政が共に考える場」の実践状況について報告します。



◎ 広島国際大学 医療福祉学部 准教授 渡辺晴子さん

今回のシンポジストの皆さんの取組を通して、「高齢化の問題」、「人間関係の希薄化」、「集まる場の必要性」という課題の共通性がはっきりしました。それに対して、気付きや問題意識を持つことが大切です。そして、話し合う場がいかに大切か分かります。このような取組の積み重ねが「気になる人をほっとかん地域」になると思います。このような地域が増えることにより、呉市全体が住みやすい町になるような、これからの取組を期待しています。



◎ 落走区自治会 会長 上原アケミさん

落走区は、小学校の閉校や商店の閉店などにより、集まる場所・買い物する場所がなくなりつつあります。話し合いの中で、「顔を合わせる場、出掛けて行ける場づくり」が地区に必要という意見で一致しました。現在は、空き家や自治会館など斜面市街地の中で、集まる場所をどこにするか検討しています。集まる場所が決定した後は、小学校の閉校で活気がなくなった地区を明るくするため、子どもを交えた活動もしていきたいです。

◎ 警固屋第8区自治会 会長 松田満雄さん

地域で活動するためには、「お互い顔なじみにならなければ助けあうことは難しい」という意見が出ました。「コミュニケーションを図るための1つのツール」として、今ある「清掃活動」を活かすことに決定。挨拶や声かけ、今まで疎遠だった団体とのつながりも増え、仲間意識とともに、自治会全体で支えあうムードも生まれてきました。清掃活動を通して、地域づくりの第一歩を踏み出しました!



◎ 川原石地区社会福祉協議会 会長 川畑勝之さん

気軽に集える場としてお茶の間サロン「和の家」を立ち上げ、人と人、人と地域の新しいつながりができました。しかし、おしゃべりをする中で、高齢者が日常生活のちょっとしたことに不便を感じていることに気づきました。高齢者の困りごとをほっとかん!今、自分たちができることを考え、住民同士で助け合う「ささえあいNET川原石」の立ち上げを決意!居場所づくりから支え合い活動へ、川原石のまちづくりは次の一步を踏み出します!!

◎ 宮原・警固屋地域包括支援センター 管理者 堀田清美さん

地域で暮らす高齢者の「いつもと違うな…」というちょっとした変化に気づくことができるのは、住民の皆さんだけです。その気づきを一人で抱え込まず、民生委員や自治会長などと私たち専門職へつないてください。歳だからと何もしないで諦めるのではなく、歳をとってもできることがたくさんあります。みんなで支え合い、高齢になっても安心して暮らし活躍できる地域をつくっていきましょう!



◎ 呉市社会福祉協議会 主幹 山本久徳

住民主体による支え合い活動は、地区に住んでいる方が本当に必要だと思わないと続いていきません。地域課題やこんな事があれば暮らしやすいと思うことはそこに住む人にしか分かりません。しかし、住民だけで活動を進めるにも何から手を付けてよいか分からないという話を耳にします。そこで、地区を基盤に地域活動を行っている単位自治会の皆さんと専門職と一緒に地域のことを考える場づくりを目指しています。


平成29年度 呉市権利擁護センター講演会

あなたの「終のすみか」を考えてみませんか？

～高齢者施設の種類の種類と選択のポイント～

人生のエンディングを自分がどんな状態で、どこで迎えるのか？誰も分かりませんが、最期を迎える時まで生活する住まい～終のすみか～には、どんなものがあり、どれくらいかかるのか、みんなで聴いてみませんか？



<p>講師</p>	<p>岡本 典子 さん（ファイナンシャルプランナー）</p> <p>1975年 早稲田大学教育学部社会科卒業後、大手総合会社に就職。結婚後、転居、子育て、親の介護を経験。子育て中に賃貸経営開始。2003年 ファイナンシャルプランナー（CFP®）、1級ファイナンシャル・プランニング技能士資格を取得し、以後、独立系FPとして活動。ファイナンシャルプランニング・オフィス FPリフレッシュ代表を務める。</p> <p>両親の高齢者向け住宅への住み替えをきっかけに、「高齢期の住まい」に着目。東京・神奈川を中心に、介護付有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、特養、グループホームなど、220ヶ所近くを訪問。シニアライフを安心・安全・安寧にすごせる「終のすみか」探し・住み替えコンサルティングに力を注いでいる。</p> 
<p>日時</p>	<p>平成30年1月28日（日） 10：00～12：00（受付 9：30～）</p>
<p>会場</p>	<p>ビューポートくれ 3階大ホール（呉市中通1丁目1-2）</p>
<p>定員</p>	<p>200名（入場無料）</p>
<p>申込先</p>	<p>呉市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。</p>
<p>問合せ先</p>	<p>呉市社会福祉協議会 TEL 25-0266</p>
<p>主催</p>	<p>呉市社会福祉協議会 呉市権利擁護センター</p>
<p>協力</p>	<p>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</p>

◎ 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。