

2018春号  
**No.27**  
発行:平成30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



 広町田コスモス



## ↑ わがまちサロン

- P2 ひばり・いこいの部屋(昭和地区)
- P3 広町田コスモス(広14地区)
- P4 高須女性会百歳会サロン(音戸地区)

## ↑ P5 健康豆知識 「毛細血管」 脳トレ

## ↑ P6 ひよこ塾 平成30年度プログラム

## ↑ P7 介護予防推進員研修の開催案内

## ↑ P8 呉市権利擁護センター講演会の報告 「あなたの『終のすみか』を考えてみませんか？」

 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)





ここに来たら話が尽きん！



みんなで健康体操



ハーモニカ演奏とともに  
十八番を披露

## サロンの活動の動機

高齢化が進み、家に閉じこもりがちの人が多くなってきました。いつでも気軽に掛け合い、声掛けができるような関係、例えばバスに乗り合わせたときに話ができるような地域の横のつながりをつくりたいという思いからです。

## 楽しかった内容

やっぱり一番は、みんなに会っておしゃべりできることです。「家におったらしゃべらんけど、ここに来て、みんなとじゃったら何でも楽しいし、笑顔になれる！」というもおしゃべりがつきません。

## 自慢

男性の参加者が多いことです。初めは、3、4名のボランティアのみでしたが、男性同士の声掛けで

参加者が増えていきました。今では、男性だけで1つの机を囲み、おしゃべりもとても盛り上がっています。

## 課題

サロン独自の回覧板を作り広報したり、75歳以上の方には個別に訪問していますが、最近は参加者が固定され、なかなか新しい参加者が増えません。特に、一人暮らしの方は引きこもりがちになるので、サロンに参加してもらいたいです。

## ひと言

参加者、ボランティア、世話人の得意分野(花や食事、歌、陶芸など)を活かし、毎月様々な行事を計画しています。誰かに任せっきりにするのではなく、みんなで力を合わせて一緒に楽しんでいます。

開催場所／ひばりヶ丘自治会館

開催日時／第1木曜日10時～14時

第3木曜日10時～12時30分

第4木曜日13時～16時

代表者／鍵本 祐子



「みんなに会って話すのが一番！」という声がたくさんあり、「ここに来れば楽しい時間が過ごせる」というみんなの居場所になっていますね。



# 広地区 広町田コスモスサロン



あら〜、どっち向こう..



気持ちはずっかりハワイ♪



ソロ演奏にうっとり

**活動の動機**  
地域の高齢者が気楽に集える楽しい場があったらいいね、という思いから民生委員と女性会でたちあげました。

**楽しかった内容**  
新年会や花見など、四季折々の行事です。世話人手作りのおやつや料理に舌鼓をうち、参加者のおしゃべりが花を添えます。室内でする運動会はパン食い競争やゲームで大盛り上がり。童心にもどって楽しみました。

開催場所／広町田自治会館  
開催日／毎月第4月曜日  
開催時間／13時30分〜15時  
代表者／藤岡 眞理子

## 自慢

参加者は全員75歳以上。積極的に活動しています。新年会で披露した大正琴の合奏は、ほとんどの方が30年ぶりということでしたが、そうとは思えない出来映えでした。ソロを担当したのはサロン最高齢91歳の方です。皆さん真剣な眼差しが素敵でした。

## 課題

男性が少ないことです。男女共に楽しめるプログラムを考えたり、参加している男性に声かけをお願いしています。

## ひと言

参加者もボランティアも、できることをサロンで活かしてもらっています。皆さん、いきいきして素晴らしいですよ。



自然に協力し合える、良いつながりの場になっていますね。できることで自分も参加する、という積極的な気持ちを感じました。



# 音戸地区 高須女性会百歳会サロン

こちらのおしゃべりは「50代からでも楽しめる！ 目指せ100歳！」



おしゃべりに花を咲かせて！

## サロン活動の動機

40年以上前に女性会メンバーを中心に活動をスタートしました。少しでも外に出て地域の人と交流を持ちてもらいたい、元気に話ができる場を残したいという思いで動いています。この思いは代々引き継がれてきました。

## 楽しかった内容

子どもの頃の憧れのお姉さんが、今では身近なお友達です。顔なじみの関係なので、気兼ねすることなく話ができます。懐かしい昔話をして笑い合い、時には思い出しにひたつてしみじみすることもあります。

## 自慢

家にある食材や近所からもらった食材を使って、みんなで役割分担して一つのお弁当をつくります。手作りならではの家庭の味が付けが自慢です。

## 課題

運営費が昔と比べて減っていることです。昔は女性会で、生活改善センターを建てるなど余裕もありました。現在は参加費と女性会からの支援で工夫しながら賄っています。

## ひと言

参加者が「気兼ねすることなく楽しんでくれること」「笑顔になってくれること」がやりがいになっています。世話人が無理することなく、自分たちでできることをやっていけばよいと思っています。



美味しい弁当に舌鼓



声を高らかに♪



昔は、なかなか話をする機会が少なかった人とも、みんなで集まっておしゃべりをしているうちに、自然と身近な存在へ。こういう場所って素敵ですよ。

開催場所／高須女性会生活改善センター  
開催日／月1回 第2火曜日  
開催時間／11時～13時30分  
代表者／住田 百合子



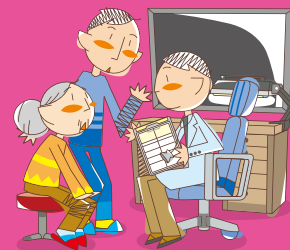


# 毛細血管を健康に保とう！

「人は血管とともに老いる」という言葉があります。年齢とともに動脈硬化が起こりやすくなるということです。血管といえば、まず動脈を思い浮かべますが、全身の血管の99%を占めるのは毛細血管です。全身に広がっていて生命活動に大きく関わっています。これに問題があると、シミやしわ、白髪など見た目が衰えるだけでなく、冷えや感染症など不調の原因になります。

## ■ 毛細血管の役割

- ・ 動脈と静脈の間に位置し、体のすみすみまで張り巡らされて、酸素や栄養を運び、不要になった老廃物と二酸化炭素を回収する。
- ・ 免疫に寄与する白血球を運び、細菌やウイルスから身を守る。
- ・ 一定温度の血液を運ぶことで体温を維持する。
- ・ ホルモンを運搬して体調を整える。
- ・ 皮膚や粘膜への水分補給。潤いを保ち細菌やウイルスの侵入を防ぐ。



末端の毛細血管の流れが悪くなると、ゴースト化し消滅してしまいます。60～70代で20代に比べて4割も減少するといわれています。

## ■ 毛細血管のゴースト化を防ぐには、血流をよくすることが第一！

### ◎ ドロドロ血にならないために

- ・ バランスのよい食事を摂って、高血糖や脂質異常にならないようにする。  
(野菜のおかずからよく噛んで食べると、食後、血糖値が急上昇しにくい)
- ・ こまめに水分補給して、脱水状態にならないようにする。

### ◎ 血管を柔軟にしたり拡張したりするために

- ・ 腹式呼吸や入浴(湯船に浸かる)、良い睡眠をとるなどリラックスする。副交感神経が優位になり血管が広がる。
- ・ ストレッチしたり、手足をブラブラゆすったりする。筋肉がほぐれて中を通っている血管が広がる。
- ・ 散歩など定期的な有酸素運動をする。血管壁を柔軟にする血液中の一酸化窒素が増える。

### ◎ 筋肉を動かして血流を促す

- ・ つま先、かかとの上げ下げなど、下肢の筋肉を動かす。ポンプの作用で血液が心臓に押し戻される。

毛細血管の画像



※ 主治医が見つかる診療所 chan より

情報があふれていて、「血管が軟らかくなる食品」「血流がよくなる習慣」というテレビ番組がよく放送されます。実行してみるのはいいことですが、継続することが大事です。摂りすぎや摂取不足になりかねないものもあります。あくまでも規則正しい生活をして、ほどよく動き、よく寝て、バランスの良い食事を摂ることが基本です。**毛細血管は何歳になっても増やせます。日常生活を見直して、血流をよくするように心がけましょう。**

# ふれあい・いきいきサロン世話人研修会ひよこ塾

**対象者** 「ふれあい・いきいきサロン」など地域福祉に関わっている方。  
または、これから関わろうとしている方。

**開催時間** 午前9時50分～12時／午後13時30分～15時40分

**参加費** 無料(ただし、「折り紙」は材料費を負担していただきます)

**申込先** 呉市社会福祉協議会 TEL 0823-25-3505 / FAX 0823-25-7453  
申込用紙に記入の上、各講座の7日前までにご提出ください。  
(ファックス可)

※ 申し込み  
いただいたサロンには、  
開催日3日前頃に代表者に  
ハガキでお知らせします。  
それぞれの参加者に  
ご連絡ください。



- 会場**
- ・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 702 中会議室 (広古新開2丁目1-13)
  - ・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431番地)

	タイトル	講師	日にち・会場
1	のんびり歌おう♪童謡・唱歌	音楽講師 石井直子さん	8月30日(木) 午前：倉橋 11月7日(水) 午後：音戸
2	美しい日本の歌	宗教音楽塾講師 林隆一郎さん (伴奏 坪北紗綾香さん)	9月18日(火) 午前：すこやか 午後：広
3	生活習慣を見直して元気に暮らしましょう	呉市医師会 理事 山尾医院 西垣内啓二さん	9月13日(木) 午後：すこやか
4	サロンですぐ使える音楽活動	福祉レクリエーション・ワーカー 奥田祐子さん	9月21日(金) 午前：すこやか 午後：広
5	みんなで音楽 ～心とからだをリフレッシュ～	エリザベト音楽大学 非常勤講師 柿本因子さん	9月26日(水) 午前：すこやか 午後：広
6	知って得する足腰元気体操	健康運動指導士 オオツカヒロシさん	10月2日(火) 午前：広 12月11日(火) 午後：すこやか
7	「カラダづくりのコツ ～筋肉とアミノ酸栄養～」	味の素(株) 管理栄養士 田原加奈子さん	10月5日(金) 午前：すこやか 午後：広
8	高齢者の事件・事故防止について	呉警察署生活安全課長 池岡晴樹さん 広警察署生活安全課長 稲田雅之さん	10月9日(火) 午前：すこやか 午後：広
9	手話	陶山ルリ子さん	10月11日(木) 午後：川尻
10	睡眠は脳と心の栄養 ～意外と知らない睡眠のコツ～	睡眠改善インストラクター 平田敬寛さん	11月13日(火) 午前：すこやか
11	折り紙「おひなさま」	MOA 健康生活館 中谷登美子さん	11月29日(木) 午前：すこやか 午後：広 12月20日(木) 午前：倉橋
12	相手を輝かせる話の聴き方	クリエイトコミュニケーション 大下貴子さん	1月8日(火) 午前：すこやか 午後：広
13	手話「野に咲く花のように」	手話通訳者 増田久子さん	10月23日(火) 午後：音戸 2月14日(木) 午前：すこやか 午後：広

# 介護予防推進員研修の開催案内

ふれあい・いきいきサロンで介護予防講座を担う「介護予防推進員」を養成するための研修です。サロン種別B～Eのサロンは、介護予防講座の開催(年4回/4テーマ)が必須です。

◎ **日程** ※ いずれか1日(会場)にご参加ください。内容はすべて同じです。

日時	会場
6月18日(月) 10時～12時40分	天応まちづくりセンター 学習室1(天応宮町 4-15)
6月18日(月) 13時30分～16時10分	広まちづくりセンター 大会議室502(広古新開 2-1-3)
7月19日(木) 13時30分～16時10分	警固屋まちづくりセンター ホール(警固屋 2-222)
9月20日(木) 13時30分～16時10分	桂浜温泉館 なぎさホール(倉橋町 431)
9月25日(火) 13時30分～16時10分	蒲川市民センター 大会議室(蒲川町宮盛 1-2)

## ◎ 内容

認知症予防, 口腔ケア, 栄養, 運動機能の4つのテーマを講義形式で行います。  
当日のスケジュールは、「サロンだより 笑顔の“わ”」No.27 に同封している「介護予防推進員研修」チラシでご確認ください。

## ◎ 申込方法および問合せ先

参加申込書にサロン名・氏名などをご記入いただき、各開催日の1週間前までに申し込んでください(参加費は無料)。



◎ **呉市社会福祉協議会 地域福祉課 生活支援グループ 電話 36-3535**

## ※ 注意

平成31年度からは、当研修を受講した方以外が介護予防講座を実施した場合、助成金の対象外となります(当研修は毎年度、市内いずれかの会場で実施する予定です)。

また、情報は年々新しくなることから、介護予防推進員は2年ごとに必ず受講していただきますよう、お願いします。

### 問1

それは、進みすぎるとみんなが困ってしまいます。  
かといって、止まって待っているとそれはそれでやっぱり困ってしまうもので…  
さて、これはいったい何でしょうか？

### 問2

この乗り物は少し変わった乗り物です。  
うちわは持ち込んでいいのに、扇子の持ち込みは一切禁止されています。  
この乗り物はいったい何でしょうか？



## 呉市権利擁護センター講演会 1月28日の報告

# あなたの『<sup>つい</sup>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～

講師 ファイナンシャルプランナー 岡本 典子さん

岡本さんは、両親の高齢者向け住宅への住み替えのために、東京、神奈川を中心に、約220か所の高齢者施設を訪問しました。その経験を活かして、高齢者が安心・安全・安寧に過ごせる「終のすみか」を探し、住み替えるプランニングに力を注ぐようになりました。

呉市においても、『終のすみか』として次の種類の施設があります。

施設の種類	施設数	サービス内容
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	15 か所	いつも介護が必要で、自宅での生活が困難な人が対象。医療以外の介護や日常生活上の世話を行う。
介護老人福祉施設	18 か所	治療よりは、主にリハビリや介護・日常生活上の世話を中心に行う。
介護療養型医療施設	7 か所	長期間にわたり療養が必要な人が対象。医療と介護、両方行う。
グループホーム (地域密着型サービス)	27 か所	認知症の状態にある要介護者等が数人で共同生活しながら、入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練を受けることができる。
特別養護老人ホーム (地域密着型サービス)	4 か所	定員が 29 人以下の小規模な介護老人福祉施設。自宅での生活が困難な人が対象。医療以外の介護や日常生活上の世話を行う。
養護老人ホーム	3 か所	介護の必要性に関係なく、環境及び経済上の理由で、在宅で生活することが困難な人が対象。
軽費老人ホーム (ケアハウス)	7 か所	身体機能の低下があり、家族による援助が困難な人が定額の料金で利用できる。管理費(家賃に相当)の負担が必要。
生活支援ハウス (高齢者生活福祉センター)	3 か所	在宅での生活が不安な人に、低料金で生活の場を提供。介護支援機能、居住機能及び交流機能を総合的に提供。
有料老人ホーム	12 か所	居住機能と日常生活に必要な利便を提供するサービス機能が一体化。 本人と設置者との自由契約に基づく。全額自己負担。
サービス付き高齢者向け住宅	8 か所	住宅としての居室の広さや施設、バリアフリーといったハード面の条件を備えるとともに、ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供。
シルバーハウジング	2 か所	バリアフリー化や緊急通報装置を設置した公営住宅。
特定施設入居者生活介護事業所 (ケアハウス・養護老人ホーム・ 有料老人ホーム・サービス付高齢者向け住宅)	8 か所	有料老人ホームやケアハウスなどに入所している人に、在宅と同じように入浴・排せつ・食事などの介護や機能訓練を行う。