

2018夏号  
**No.28**  
発行:平成30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



山手1丁目水曜会



- P2 わがまちサロン**
  - P2** メダカーズ(蒲刈地区)
  - P3** 石原・小林ふれあいサロン(倉橋地区)
  - P4** 山手1丁目水曜会(第8地区)
- P5** 健康豆知識「健康寿命をのばそう！」
- P6 P7** 脳トレクイズ
- P8** ふれあい・いきいきサロン アンケートの報告

**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.kureshakyō.jp>  
✉ [info@kureshakyō.jp](mailto:info@kureshakyō.jp)





コーラスでカーブを応援！

## サロン活動の動機

農業のあいまに、集まって楽しい時間を過ごしたいという思いから、1990年（平成2年）にスタートしました。

## 楽しかった内容

みんなでハーモニーを奏でることです。歌うことが楽しいので、家でもよく歌っています。声を出すことで気持ちも元気になります。

## 自慢

サロンが始まる前のおしゃべりも練習も片付けも帰り道も、とにかく笑顔で楽しんでいきます。サロン発足時からの最高齢92歳のメンバーも元気に参加していて、「あの人みたいに年を取りたいんよー」とみんなのあこがれです。コーラ

スだけでなく、人生の先輩から生き方も学んでいます。

## 課題

もう少し人数が増えたらなと思います。メンバーが増えたら、今よりもさらにパワーアップできます！

## ひと言

楽しむことが一番です。おしゃべりもコーラスも、ここに来れば笑顔になれます。



指導もユーモアたっぷり！



キレイな歌声に癒やされます♪



“みんなで楽しむ”という思いがサロン発足当時から受け継がれており、今も変わらずみんなの楽しめる居場所になっていますね。

開催場所／宮盛集会所  
開催日／第2・4月曜日  
開催時間／14時～15時  
代表者／篠永恭子



## 倉橋地区 石原・小林ふれあいサロン



みんなと飲むコーヒーは、おいしいわ♪

### サロン活動の動機

19年前、倉橋町社協の勧めで、長寿会・民生委員・女性会で立ち上げました。みんな仲良く、お互いの健康を確認したいという思いで、今日まで続けてきました。

### 楽しかった内容

毎月のお誕生会。地域の達人が民謡を披露してくれます。年を重ねると祝ってもらうことが少なくなるので、とても楽しみです。採れたての野菜を持ち寄り、ときには、男性陣がカレーを作ることもあります。片付けは、女性陣も協力しますよ。

### 自慢

役割分担をして仲良く協力しあっています。また、サロンだけに留ま

開催場所／石原老人集会所  
開催日／(石原) 第1金曜日  
(石原・小林合同) 第3金曜日  
開催時間／10時30分～13時  
代表者／中本 勲

らず、町を花いっぱいにする「花づくり運動」など、地域に目を向けた活動もしています。

### 課題

高齢化が進み、参加者が少しずつ減ってきています。

### ひと言

いつまでも元気でいられるよう、「お互いさま」を合い言葉に助け合っています。これからも、楽しいサロンが長く続けられますように！



警察署の話聞いて、ワシもたまされん！



歩一歩たいそうで背筋がピン！



サロン活動は地域づくりの第一歩。一人ひとりの地域を思う温かい気持ちになり、20年もの長い間、続いているのだと思いました。



# 第8地区 山手1丁目水曜会

うちの自慢は『美味しいご飯で笑顔いっぱい』



笑顔が溢れる楽しいサロン

## サロン活動の動機

仲良しサークルで集まっていますが、一人暮らしの高齢者が多く、「みんなで楽しく食事ができたらいいよね」と平成7年から昼食会を毎月、開いています。

## 課題

ボランティアの後継者のことです。今いるボランティアは長年ずっと続けてくれていた人ばかりです。新たに、地域に協力してくれる人を増やしていきたいです。

## 楽しかった内容

食事の後は、いつも来てくれる講師（医師や福祉専門職）が健康に役立つ知識を教えてくださいました。ちょっとした疑問も丁寧に答えてくれるので、楽しく参加しています。

## 自慢

美味しい料理が自慢です。一人分だと作らないような手の込んだ料理を楽しみにしています。

## ひと言

自分の作った野菜やお米を提供してくれる人もいたので、献立に役立っています。食事をいただく前には、感謝の言葉を伝えています。



みんなで指を使った脳トレ♪



このクイズ難しい！

開催場所／山手1丁目集会所  
開催日／第2水曜日  
開催時間／12時～14時  
代表者／竹島靖子



「喜ぶ顔が見たい！」そういった思いを持って支え合っている場所だと感じました。みんなで食べるからより美味しく感じますね。

# 健康寿命を延ばそう!

転倒・骨折で要介護にならないために

高齢になると、筋力やバランス感覚が衰えて転倒しやすくなります。動けない状態が長く続いたり、大腿骨を骨折して回復に時間がかかると、歩行機能が衰えて要介護になるリスクが高くなります。しっかりと歩け、転倒しても骨折しにくい体づくりのため、積極的に運動を取り入れましょう。筋肉・骨量ともに、運動することで年齢に関係なく量をふやすことができます。

## ◎ スクワット (下半身の筋力アップ)

1セット5回～10回を目安に、1日2～3セット

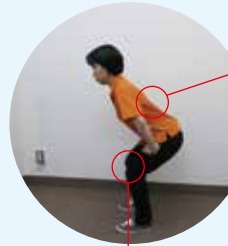
- ① 良い姿勢で立つ。
- ② 椅子に腰かけるように、息を吸いながらゆっくりおしりを後ろに引いていく。
- ③ 息を吐きながら、ゆっくり立ち上がっていく。完全に膝を伸ばしきらない。



目線は正面



つま先と膝は正面  
足は肩幅くらい



膝がつま先より  
前へ出ないように

背中が丸く  
ならないように



膝は中に入らない  
ように幅を保つ

## ◎ 片足立ち (バランス感覚を鍛える・骨密度アップ)

左右1分間ずつを1日1セット～3セット

- ① 片方の脚を5～10cm程度上げて、反対側の脚で1分間立つ反対側も同様に行う。



バランスを崩したとき、すぐにつかめるような机や手すりの横で行いましょう

## ◎ かかと落とし (骨密度アップ)

楽にできる回数から始め、1日の合計30回を目安にする

- ① 姿勢を良くし、両足のかかとをできるだけ真っ直ぐ上へあげる。
- ② 体の重みを伝えるよう、かかとを強めにストンと落とす。



## ◎ 座って足踏み (骨密度アップ)

姿勢良く座り、強めに足踏みする。30回くらいを目安に

どの運動も、体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

転倒の場所は屋外よりも家の中が多いので、住環境を整えることも大切です。

- ・ 滑りやすい廊下・フローリング・浴室に手すりをつける
- ・ 敷居のわずかな段差にミニスロープを置く
- ・ 床や階段に物を置かない







平成29年11月  
世話人を対象に  
実施したアンケート  
の報告

# ふれあい・いきいきサロン

ふれあい・いきいきサロンは、介護予防はもちろん、身近な場所で仲間が集まって(場づくり)、おしゃべりなどを楽しみながら、友達の輪を拡げていく(仲間づくり)活動です。

いつでもどこでも地域住民の「お互いさま」の心がつながるところでもあります。そして、今、呉市でもたくさんの支え合いの輪が広がっています。

世話人の皆さんからいただいた貴重なご意見を、〈魅力〉〈課題〉〈サロンをもっと楽しむために!〉の3つのテーマに分けて、今号より3回の連載で報告します。

## 第1回「サロンの魅力(3つのチカラ)」

### ◎ 出会いの場として

- ◆ 老人会がなくなり、近所の人と顔を合わす機会が減ってきました。サロンを立ち上げ、またみんなと集まる場ができて嬉しいです。
- ◆ サロンに来るようになって、新しい友達ができました。



### ◎ 元気になれる場として

- ◆ 一人暮らしだと誰ともしゃべらない日も…。たくさんしゃべって笑えるサロンは、心も身体も元気にしてくれます。

### ◎ 地域とのつながりの場として

- ◆ 高齢者が多いまち。だからこそ、「今日も元気しとる？」がサロン仲間の合い言葉になっています。
- ◆ ムードメーカーの男性は、軽い認知症がある奥さんと一緒に参加しています。サロン中、ご夫婦は別々の友人とおしゃべりしながら、それぞれの時間を楽しんでおられます。旦那さんは、いつも「サロンで知り合った仲間が散歩中に声をかけてくださり、地域に見守られているという安心感がある」と話されています。

普段は少し静かな自治会館。でもサロンの日は、会場に響き渡る笑い声とたくさんの笑顔があります。この素敵な雰囲気をつくっているのは、あなた(世話人さん)です。この日のために汗を流して下さっているあなたの存在、そしてサロンは、「地域の宝」です。

身近なところで出会い、交流し、顔見知りから顔なじみになる…サロン活動は地域づくりの第一歩。無理をせず、仲間と一緒に“私たちのサロン”を大切にしていきたいと思っています。

※ 次回(10月発行)は、「サロンの課題」をお伝えします。ぜひ、ご覧ください!

