


2018秋号  
**No.29**  
発行:平成30年  
11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



 ふれあい・いきいきサロン  
世話人研修会「ひよこ塾」



- P2 わがまちサロン**
- P2** お茶の間サロン「きらく亭」(宮原地区)
- P3** おしゃべり9サロン (警固屋地区)
- P4** アイ・アイクラブ(豊地区)
- P5** ひよこ塾 報告
- P6** **P7** ふれあい・いきいきサロンアンケート結果  
脳トレクイズ
- P8** 「すこやかサロン」を見学してみませんか  
健康豆知識「体を温めるツボ」

 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)





ゆらつくす体操で身体と頭を動かす

## サロン活動の動機

閉じこもり予防、お互いが支え合える関係づくりのために、宮原地区社協、呉市社協、県社協の協働事業の「お茶の間サロン 暮らし亭」として平成26年度にスタートしました。

## 楽しかった内容

ヨガを取り入れた「ゆらつくす体操」はとても人気があります。「草刈りの後でたいぎかったんじゃけど、体操したら肩こりが楽になった。来てよかったわ」という人や、開催日に欠かさず参加して、「コーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しむ人もいます。また、参加者に顔色のすぐれない人がいたので某メーカーの美容講座を開いたときは、表情がとても明るくなり、メイクをして参加するようになった人もいます。

## 自慢

スタッフがとても仲が良いことで

す。煎れたての「コーヒーや紅茶は有料ですが、1杯でスタンプリット、10個貯まったら1杯サービスすることや、季節感を大切にしたい会場づくりなど、アイデアいっぱいです。

## 課題

坂が多く来るのが大変なこと、会場が2階にあるため集まりが悪いことです。男性の参加も増やしたいですね。

## ひと言

ダイニングテーブルやソファなどがあり、ゆったり過ごせることができます。せつかくサロンがあるので、みんなに参加してほしいです。



呼吸に合わせてストレッチ



ゆったりと過ごせる会場

開催場所／宮原まちづくりセンター2階  
開催日／毎週火・金曜日  
開催時間／10時～15時  
代表者／藤本 貴美



参加者の表情がすぐれないことなど、参加者の様子に合わせて、必要なものを取り入れていますね。スタッフの「あんしんサポーター研修」を受けていることが活きています。

# 警固屋地区おしゃべりサロン



おいしそうじゃね～

## サロン活動の動機

自治会活動の川掃除後の井戸端会議が楽しみでしたが、残る人が少なくなり、いつの間にかなくなりました。集まって話ができる場所があったらええね」という声が多くあり、民生委員・女性会・自治会が協力して立ち上げました。

## 楽しかった内容

いろいろあるけど、やっぱりおしゃべりー普段はなかなか会わない人とも、日常のことからおしゃべりや政治まで話が尽きません。また、料理上手な参加者が作るバラエティー豊かな食事、楽しい話に花を添えています。

## 自慢

参加者みんなでサロンをつくっていることが自慢です。料理が得意な人は料理、手先が器用な人は手芸、とそれぞれのできることで自然に役割分担ができています。

## 課題

高齢化と共に参加者が少なくなっており、中でも男性が少ないことです。自治会と協力して全世代に回覧を回したり、年2回の催しは全世代とするなど、サロン周知に努めています。参加に結びつきません。

## ひと言

祭りや、町内の年中行事には準備から関わるなど、自治会と協力し合っています。お互いの活動の幅が広がりますよ。



口も手もしっかり動きます！



あうんの呼吸が素晴らしい



参加者それぞれの得意分野が、サロンに生きていますね。



# 豊地区 アイ・アイクラブ

こちらの自慢は『みんなの笑顔と美味しいご飯』



ステキな笑顔がいっぱい！

## サロンの活動の動機

一人暮らしの人が多くなり、みんなが集まる機会も少しずつ減ってきました。歳を重ねても、みんなが集まって楽しい時間を過ごしたいという思いからです。

## 楽しかった内容

みんなに会っておしゃべりすることが一番楽しいです。部屋に入ってからすぐにおしゃべりの花が咲きます。「家ではあんまり話さんけど、ここに来たらみんなの顔も見れるし、話すのが楽しいんよ！」というも笑顔で盛り上がっています。

## 自慢

世話人手作りの昼食です。料理の腕前はピカイチ！世話人宅で育てた野菜などを使っており、「これは〇〇さん家のじゃる！美味

しいわあ」と会話も弾みます。しっかりとした食事を摂ってほしいという世話人の思いと愛情がたっぷりです！

## 課題

参加者も世話人も少しずつ高齢化してきます。もう少し参加者が増えるといいなと思っています。

## ひと言

おしゃべりでもなんでも、「ココに来たらみんなに楽しんでもらいたいです！



世話人考案の脳トレゲーム



みんなで食べるとおいしいわあ



会場に一歩足を踏み入れた瞬間、「おはよう！」とみなさんのステキな笑顔と笑い声。サロンというみんなが集まれる場があることで、「笑顔のわ」が広がっていますね。



# ひよこ塾

## 報告

今年度もバラエティにとんだプログラムで実施しています。  
ぜひ受講して、サロンの参考にしてください。



のんびり歌おう♪童謡・唱歌



生活習慣病予防講座



美しい日本の歌



レクリエーション講座



音楽療法



足腰元気体操



高齢者の事件・事故防止について



手話で歌おう

# ふれあい・いきいきサロン

調査時期  
平成29年  
11月

## アンケートの報告



### 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、報告します。

## 第2回 「サロンの課題」

### ◎ 男性の参加

- ・ 男性の参加が少ない
- ・ 男性にも参加してほしい



### ◎ 場 所

- ・ みんなで集まりたいのに、近くに場所がない
- ・ 会場が遠い場合や坂道の多い所は、高齢者が参加しにくい

### ◎ 世話人

- ・ 世話人の平均年齢は70歳～74歳（世話人と参加者はほぼ同世代）。自分たちが辞めた後、引き継いでくれる人がいない。60歳代の人にもっと地域にかかわってほしい
- ・ 自治会役員や民生委員がサロン担当になり、負担が増してしまう
- ・ 世話人は、民生委員と同協力員（一部）であるが、民生委員児童委員協議会の活動もあるため、サロン活動に専念できず、人手不足を感じる
- ・ 高齢者が高齢者を支えている。自治会や老人会がなくなったら、サロンもなくなってしまいそう

## 〈社協コメント〉

### ◎ 男性の参加

定年後の男性は、地域行事に参加したくても、これまで地域とのつながりがないため、参加しづらいという声も聞きます。男性同士の口コミや夫婦での参加など、声掛けやきっかけがあると新たな仲間が増えるかもしれませんね。男性が多く参加しているサロンには、男性の世話人がおられるのも特徴です。

### ◎ 場 所

近くに集会所などがない場合は、個人宅やお寺の一室をお借りしているサロンも。それぞれの地区やサロンに合わせた活動場所があるようです。

### ◎ 世話人

サロンを長年行っていると、マンネリ化し活動が少しずつ負担になったりすることもあります。世話人・参加者関係なく、それぞれが得意分野を活かし、自分のできることを楽しみながら行うことが、サロン運営のコツかもしれませんね。

同世代だからこそ分かること、共感できることがあります。ほかの誰かではなく、みなさんだからこそ気づくことができ、そして支え合うことができる。今のみなさんに合うサロンのカタチを見つけてみませんか。

次回(1月発行)は、「サロンをもっと楽しむために!」をお伝えします。ぜひ、ご覧ください!



遊びゴコロで、  
楽しく!

チャレンジ  
脳トレ

問1

これは何の法則?



問2

□に入る漢字は何でしょう?

雨雌□波耳

# 介護予防教室「すこやかサロン」を見学してみませんか。

脳トレ、軽い体操、音楽、手芸、栄養講座など様々なことを学びながら、お友だちを作りましょう!

年に2度、2月と8月に発行される「市政だより」に募集があります。半年間で週1回、全18回のコースです。実際にやっているところを見て、お申し込みください。

## ◎ 日にちと会場

月曜日～水曜日 すこやかセンター5階 健康増進室  
 水曜日 広まちづくりセンター7階 中会議室  
 木曜日、金曜日 つばき会館5階 508号室

◎ 時間 13:15～16:00

◎ 費用 参加費 100円  
 茶菓子代 100円

※ 手芸などのときは別途材料費(100円程度)が必要です。

見学希望の方は、呉市社会福祉協議会に連絡の上、お越しください。 TEL 0823-25-3505 (担当 加藤, 滑)

## すこやかサロン 平成30年度後期 月曜日コースのプログラムの一部

※ 曜日によってプログラムが異なります

11月26日	体操「姿勢と体幹を整えよう」	健康運動指導士 オオツカ ヒロシさん
12月3日	できたね～合奏 (o^・^o)♪	清水 真澄さん
12月10日	健康のための口腔ケア ～日常・被災後～	藤本歯科クリニック院長・厚生省臨床研修医 藤本 文彦さん
12月17日	家庭でできる感染症対策 (インフルエンザ・ノロウイルス)	済生会呉病院・感染管理認定看護師 小野 光重さん
1月7日	歌今唱歌 (うたいましょうか)	福祉レクワーカー 恵谷 裕三さん

健康  
豆知識

## 体を温めるツボ

ツボ押しは、体が温まり、血行をよくする効果があります。冬場や夏の冷房で冷える時に取り入れてみてください。

やり方

- ① 手をすりあわせたり、マッサージして温める。(手が冷たいと逆効果になる)
- ② 手が温まってきたら、「ちょっと痛いけど気持ちいい」くらいの力加減でツボを刺激する。

※ 力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸う

### ◎ 冷え性に効くツボ



手のツボ

#### ● 指間穴 (しかんけつ)

手の甲側の人差し指から小指の指のまたにある。反対の手の親指と人差し指で挟むように少し強めに押したり、指先の方へひっぱったりする。左右交互に繰り返し、指先が温まるまで続ける。

#### ● 虎口 (ここう)

人差し指と親指のまたにあるのが虎口 (ここう)。指間穴 (しかんけつ) と同じように押しもみしたり、ひっぱったりする。



足のツボ

#### ● 八風 (はっふう)

足の甲側の指のまたにある。手の指間穴 (しかんけつ) と同じように親指と人差し指で挟んで押しもみしたり、ひっぱったりして刺激する。

