

2019冬号  
**No.30**  
発行:平成31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 だより わ



📷 サンフラワー・えはら

## 🏠 わがまちサロン

- P2 サンフラワー・えはら(第6地区)
- P3 ふれあいサロンこつぼ(広 16地区)
- P4 わいわいお茶の間サロン(豊浜地区)

## 🏠 P5 脳トレクイズ

## 🏠 P7 ふれあい・いきいきサロンアンケート結果 健康豆知識

## 🏠 P8 呉市権利擁護センター講演会



 **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)





どちらにしようかな～

### ① サロン活動の動機

自治会長から相談を受け、「自分ができることなら」と、民生委員の自宅をお借りしてスタート。サロンの名前は当時、町内を花いっぱいしようと、向日葵を植えていたことに由来しています。

### ② 楽しかった内容

健康や詐欺の出前講座、ゲーム、年1回の日帰り旅行など、バラエティーに富んでいます。また参加者は、自治会館までの急な坂道をおしゃべりしながら、連れ立ってやってきました。自治会館にいたる間だけでなく、行き帰りも大切なサロンの時間です。

### ③ 自慢

サロン、歩こう会、カラオケの会など、地域のさまざまな活動が活発になるように、お互いに声をかけ

合って参加しています。男性参加者が多い秘訣かもしれません。

### ④ 課題

世話をする人がいなくなると継続できなくなります。サロン活動をはじめ地域活動の役割をどのように世代交代していくのか、とても大きな課題です。

### ⑤ ひと言

ひよこ塾で他サロンの世話人と情報交換をしたり、実際にサロンに行ったり、良いところを自分たちのサロン流にアレンジしながら取り入れています。



手叩きゲームも笑顔溢れる！



トランプで真剣勝負！



立ち上げから16年目を迎え、今後も無理なく活動が続けられるよう、春からはカタチを変え、再スタートされるそうです。参加者・世話人みんながチカラを合わせてつくる、新しい「私たちのサロン」が始まるのを楽しみにしています。

開催場所／内神町自治会館  
開催日／第4火曜日  
開催時間／10時～12時  
代表者／向井田鶴子



## 第16地区 ふれあいサロンつば

開催場所／広小坪自治会館

開催日／第3金曜日

開催時間／14時～15時30分

代表者／木田 洋子

### ① サロン活動の動機

広16地区全体で保健所が主催する機能回復訓練があり、住民の集まる場となっていました。しかし、機能回復訓練がなくなり、「地域で集まれる場がほしい。家に閉じこもらないようにしたい。」という声から始まりました。

### ② 楽しかった内容

ここに来たら誰かに会える、おしゃべりができる。「家では何もせずテレビばかりじゃけん。やっぱりここでみんなと話すのがええんよ!」と茶話会もレクリエーションも時間を忘れて笑顔いっぱい楽しんでます。月1回のサロンが待ち遠しいです。

### ③ 自慢

世話人が考えるバラエティーに富んだレクリエーションと参加者同

### ④ 課題

士の誘い合いで、サロンの参加者も増えてきました。

男性の参加者がいないことです。世話人には男性がいるのですが、参加者がなかなか増えません。

### ⑤ ひと言

みんなで同じ時間を共有し、仲を深めていくことが大切です。世話人同士、参加者同士、世話人と参加者との会話のなかで自然に情報交換ができ、地域のつながりの場にもなっています。



手芸で集中力UP!



歌声をひとつに



車イスからお元気な方までどんな方でも参加できるよう工夫しており、年齢とともに体力も落ちていく中、サロン参加をきっかけに楽しみや活動量も増えている方が多いようですね。



笑顔は元気の源!



# 豊浜地区 わいわいお茶の間サロン

うちの自慢は『縁でつながる憩いの場』



すばらしい歌声にうっとり

## ① サロン活動の動機

4年程前に、みんなが楽しめる場所をつくりたいという思いから、有志10名が集まって立ち上げました。知り合いが知り合いを呼び、斎島から船で来る人もいるくらいです。

## ④ 課題

高齢化し、足腰の弱っている人が増えていることです。いつまでも動ける体をつくるために、体操メニューを充実させたいです。

## ② 楽しかった内容

「きよしのズンドコ節」で、リズム運動するのが楽しいです。軽快なリズムに身体が追いつかずに大笑い！声を出してリズムを取って合わせる工夫をしている人もいます♪

## ⑤ ひと言

サロンが一日でも長く続けられるように、一人ひとりが労り合い、支え合っていききたいです。

## ③ 自慢

プロ並みの歌唱力の方がいること。その人たちのように歌いたくて、家での特訓を欠かさない努力家もいます。みんなの前で歌うからこそ上手に歌えたときの喜びが刺激になります。



ズン・ズン・ズン・ズンドコ・きよし！！



低音の魅力的な声が響きます♪



会場に流れる昭和の音楽は、色々な経験を思い出させてくれます。それがみなさんの原動力になっていますね。

開催場所／小野浦集会所  
開催日／第2・4土曜日  
開催時間／13時～15時30分  
代表者／西道豊



# チャレンジ脳トレ

遊びゴコロで、  
楽しくチャレンジ!



## Q1 文字を並べ替えて言葉を作りましょう

ヒント

- ① ちとだも ( )
- ② えたかなかくい ( )
- ③ ひのどしようの ( )

大切なつながり  
“ま、その～”  
ウナギを食べる日

## Q2 曲名は何でしょう？

- ① ・別名はスキヤキ  
・坂本九さんが第12回紅白歌合戦で歌った  
・どこを向いて歩こう？ ( )
- ② ・橋幸夫さんと吉永小百合さんのデュエット  
・同じ名前の映画があります。  
・あの娘はいつもどうしているんでしょう？ ( )

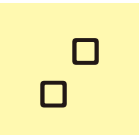


## Q3 2字熟語が分解され、ばらばらになっています。元の熟語は何でしょう 【例題】 □ - 毎 ⇒ (毎日)

- ① 夕 少 夕 ⇒ ( )
- ② 人 人 一 ⇒ ( )
- ③ 一 気 大 ⇒ ( )
- ④ 土 囧 也 ⇒ ( )

## Q4 なぞなぞ問題

- ① 春・夏・秋・冬・一年の中で一番長いのはどれ？ ( )  
【ヒント】 答えの選択肢は何個ある？
- ② ある家具に点を二つ付けると突然踊りだしてしまいました…  
さて、この家具はいったい何でしょうか？ ( )  
【ヒント】 一家に一つ以上は必ずあるものです

## Q5 漢字ばらばら問題 何の漢字でしょうか

- ① 
- ② 
- ③ 

Q1 ① ともだち / ② たなかかくえい / ③ どようのうしのひ

Q2 ① 上を向いて歩こう / ② いつでも夢を

Q3 ① 多少 / ② 百円 / ③ 大人 / ④ 天気 / ⑤ 地図

Q4 ① 一年 (春夏秋冬だけでなく、一年も含めた五つの中でどれが一番長いのかを尋ねています)  
② タンス (タンスに点を2つ付けたら『ダンス』です)

Q5 ① 回 / ② 呂 / ③ 章

平成30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、報告します。

## 第3回「サロンをもっと楽しむために！」

### ◎ 連携

#### ◆ ひとつの団体での運営が多く、もっと色々な人の協力があったらいいな

・複数の団体がサロンにかかわることで、サロンのパワーアップにもつながります。また、専門職による出前講座の開催などを活かし、つながりが深まることで、もっと地域が盛り上がるかもしれませんね。

#### ◆ サロンで聞いたことを日々の生活に活かしている

・サロンの場が情報交換・情報発信の場になっています。住民同士はもちろん、専門職の出前講座を通して、専門職とも面識ができ、何かあった時に相談ができる関係づくりにもつながりますね。

### ◎ ほかのサロンとのつながり

#### ◆ ひよこ塾に参加したときに情報交換をしている

#### ◆ 地域の会議などで集まった時に、世話人同士で話をしている

・一人で抱え込まず、ほかのサロンの情報や悩みを相談・共有することで、世話人同士のネットワークができますね。



### ◎ 広報

#### ◆ ほかのサロンが気になる！

・「サロンだより笑顔の‘わ’」を読んだことがない、届いていないという声もあります。各市民センターや地域包括支援センター、ひよこ塾でもお渡しできます。ぜひ、たくさんの方に見ていただきたいです。

### ◎ 活動費

・助成金だけでなく、地域での活動で活動費を得ているサロンもあり、サロンでの活動が地域のつながりづくりのきっかけにもなっているようです。(例：資源回収をして、換金している)

## ◎ トピックス

### ◆ ある日のサロンの茶話会にて…



今日もサロン楽しかったね。そういえば最近、つばきさん来んね

デイサービスに行きよるんて

そうなんじゃ。安心じゃけど、さみしいよね

でも、サロンに行きたいって言いよったけん、声かけてみようやあ。  
両方行ったらええじゃん！



デイサービスに行くことで、身体の状態をみてもらえるなど、つばきさんへの専門職による支援は、つばきさんを気にかけるご近所さんにとっての安心感につながります。でも、本当に大切なのは、つばきさんのこれまでの生活(サロンに行くこと、趣味を楽しむことなど)や、つながりを保ちながら介護保険サービスを利用し、これまで以上に生活を楽しむこと。そのために、お互い気にかけてあえる地域の居場所づくりをしてみませんか？

## ◎ 総括

3つのテーマに分けて、世話人さんの貴重なご意見をお伝えしてきました。人と人、人と地域がつながり、輪になる、そんな活動を支えてくださっている皆さんがいるからこそ地域でたくさんの笑顔の花が咲いています。楽しいことや嬉しいこと、時には少し大変なこともあると思いますが、無理をせず、これからも皆さんのサロンを大切にしていきたいと思えます。

## 健康豆知識

# 咳エチケット

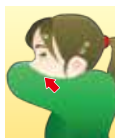
インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は人への感染を防ぐために、咳・くしゃみをするとき、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を覆うことです。何もしないと、飛沫は周囲約2mに飛ぶので、特に電車や職場、学校など人があつまる場所で実践することが重要です。



### 正しい咳エチケット



- ① マスクを着用する  
鼻からあごまでを隙間がないようにつける



- ③ 上着の内側や袖で覆う



- ② ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う  
口と鼻を覆ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てる

(イラスト：厚生労働省ホームページ参照)

### 悪い事例



- ④ 咳・くしゃみを  
手でおさえる  
鼻からあごまでを隙間がないようにつける



- ⑤ 何もせずに咳やくしゃみをする

## 平成30年度 呉市権利擁護センター講演会

# 落語家が見た成年後見制度

～ダウン症のアニキの後見人として～

「成年後見制度」って、なんだか難しくて分かりづらそう。

そんなあなた、実体験を元にした落語で「成年後見制度」を楽しく学んでみませんか？



講師	<p><b>露の団六</b> さん（落語家）</p> <p>1958年、神戸市灘区出身。独演会を大阪・神戸を中心に開催。“船弁慶”“二番煎じ”など一門ゆかりの大ネタに挑戦、インド古典楽器シタールとのジョイントで“西遊記”を公演するなど意欲的に取り組む。</p> <p>現在、落語家活動の傍ら、広島大学医学部と兵庫県立西宮南高校で特別非常勤講師も務めている。</p> <p>2歳年上のダウン症の兄とともに育つ中で、父親の死や母親の認知症を経験。現在はダウン症の兄の成年後見人となる。</p>	
日時	平成31年2月24日（日） 10：00～12：00（受付 9：30～）	
会場	クレイトンベイホテル 3階 天の間（呉市築地町3-3）	
定員	200名（入場無料）	
申込先	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。	
問合先	呉市社会福祉協議会 TEL 25-0266	
主催	呉市社会福祉協議会 呉市権利擁護センター	
協力	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	

◎ 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。