

2019春号
No.31
発行:平成31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



 スマイル (阿賀地区)



🏠 わがまちサロン

- P2 天応大浜ふれあいいきいきサロン(天応地区)
- P3 清水1丁目ティーサロン(第2地区)
- P4 スマイル(阿賀地区)

🏠 P5 健康豆知識「良い眠りで目覚めスッキリ」 脳トレ

🏠 P6 P7 介護予防推進員研修の開催案内

🏠 P7 権利擁護センター講演会の報告

🏠 P8 ひよこ塾 プログラム

 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



天応地区 天応大浜ふれあいいきいきサロン

「うちの自慢は『居心地の良い空間をみんなで創る』」



笑いヨガで大笑い

サロンの活動の動機

当時の自治会長夫婦と女性会が協力して立ち上げました。その後、自治会活動のひとつとして民生委員とも連携して運営しています。

楽しかった内容

年齢を重ねると、遠出する機会が少なくなるため、年2回の日帰り旅行は、とても楽しみです。また七夕飾りづくりや餅つきは、童心に戻って盛り上がっています。

自慢

気構えずに参加できること。いっぱい笑って帰ってほしい。そのために、みんなが挑戦できること、季節を感じるができることを大切に、参加者の意見を取り入れたプログラムづくりをしています。

ひと言

高齢者であってもお客さんにせず、できることは積極的に手伝ってもらいます。また、サロン活動に興味を持ってもらえるよう、まずは世話人自身が楽しむようにしています。そうすることで、世話人は大変ではなく、楽しいという雰囲気を伝えることができ、自然と手伝ってくれる人が増えてきました。



いっぱい笑って幸せホルモン分泌中！



出前講座をきっかけに専門職と顔馴染みに！



出前講座（笑いヨガ、健康講座）は、区内の高齢者施設へお願いしているそうです。専門職と普段から顔が見える関係をつくることで、高齢者のちょっと気になることを気軽に相談することができますね。

開催場所／天応大浜自治会館
開催日／第3金曜日
開催時間／13時～15時
代表者／飯川陽子



第2地区 清水1丁目ティーサロン



ここに来たらみんなが笑顔に♪

活動の動機

平成14年から、みんなが集まりたい、外出のきっかけにしたいと思い、10〜20名くらいで活動を始めました。

楽しかった内容

おしゃべりが一番楽しいです。会場に入ってから片付けまで和気あいあい。「普段は会えない人も、ここに来たら会える。サロンが待ち遠しい」と笑顔とおしゃべりがつぎません。

自慢

手作りチラシの配布や男性同士の声掛けもあり、たくさんの方が参加しています。みんな仲が良く、ご近所さんが集まる場があるからこそ、情報収集・情報交換の場にもなっています。

課題

家から出る機会が少なくなっている人こそ来てほしい。そう思い、声掛けをするものの、出掛けることが難しい人が多く、「転ばしたらいいん…」と思いついて、迎えに行くことも躊躇してしまいます。

ひと言

好きな時間に来て、好きな時間に帰る。お休みも自由。チラシにも「開催時間中の都合の良い時間をご利用ください」と記載し、気軽に集える場づくりをしています。



男性同士も熱く語り合います！



ワイワイお好み焼きづくり



「〇〇さんは今日来てないけど、どうしたんじゃろ」「今日は〇〇に行くって言いよったよ」という会話が印象的でした。サロンのつながりから気に掛け合える関係が自然に生まれていますね。





笑顔がいっぱい

サロン活動の動機

15年前に、自治会館を建てたことをきっかけに、有志が集まり立ち上げました。近所同士が集まり、みんなの笑顔があふれる場所にしたいという願いから「スマイル」と名付けました。

楽しかった内容

室内でゴルフや輪投げができるスマイル特製の遊具を作りました。子どもころのようにはしゃいでいます。

自慢

男性の参加者が多いことです。毎回、男女問わず楽しめる内容になるよう心掛けています。子どものときからの顔なじみが多いため、気兼ねすることなく、みんな集まってきました。

課題

会場がエレベーターのない2階にあるので、足が悪い人が来づらことです。上り下りは大変ですが、お互いに支え合いながらいつまでも参加できるように協力していきたいです。

ひと言

役立つ情報を得るためにレクリエーションとともに出前講座も活用しています。昼食を抜きがちな人のために、学んだ知識を活かして、栄養バランスを考えた軽食を出すこともあります。



役立つ知識を学んでいこう



栄養満点のおいしい軽食

開催場所／東町自治会館
開催日／第3金曜日
開催時間／9時30分～11時30分
代表者／平野 佐代子



一人ひとりが互いを思い合っているからこそ、みんなが笑顔でいられる！ここに来ることで、みんなの活力が生まれるんですね♪

良い眠りで目覚めスッキリ

「寝付きが良い」「ぐっすり眠る」「寝起きスッキリ」全てあてはまっていますか？

◎ 寝ている間に、身体の中ではいろいろなことが行われています。

- ・ 脳を休ませ、ストレスの解消
- ・ 成長ホルモンの働きにより、細胞を活性化し若々しく保つ。脂肪の分解も行う
- ・ 免疫力の向上

◎ 睡眠の大切なことがよくわかりますね。より良い睡眠をとるためには、生活のリズムも大切です。

- ・ 決まった時間に起きる → 体内時計のリズムができる
- ・ 朝日を浴びる → 体内時計を24時間に合わせ、14～16時間後に眠りのホルモンであるメラトニンを分泌させる
- ・ 昼寝は、明るい部屋でイスやソファにもたれ、30分以内にする。また、15時以降の居眠りは避ける → 良い睡眠をとるため
- ・ 寝る1時間半～2時間前に38～41℃のお風呂にゆっくり入る → 副交感神経を優位にし、心身がリラックスする。また、体が温まって末梢血管が広がると、手足からの熱放散がスムーズになり、深部体温(体の内部の温度)が下がる。深部体温が下がると体が休息状態になり眠気が訪れる
- ・ 眠くなってから布団に入る。(眠れないときはいったん布団から出て気分転換し、眠くなってから布団に入る) → 布団は眠るところ、と脳が認識する

※ 睡眠時間には個人差があります。

◎ ストレッチも睡眠の質を良くします。風呂上がりにゆったりとしましょう

◎ 背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組む。手のひらを外向きに返したら、息を吸いながら背伸びをし、脱力とともに息を吐く。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



◎ 脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



※ どの動作も呼吸とともに、“気持ちよい”と感じるくらいにします。痛みを感じる場合は中止してください。



Q1. ひらがなの文章が裏返しになっています。文章を読み、答えましょう(縦読みです)

ひらがなの文章が裏返しになっています。文章を読み、答えましょう(縦読みです)

Q2. 鏡に映った時計は何時を指しているでしょう



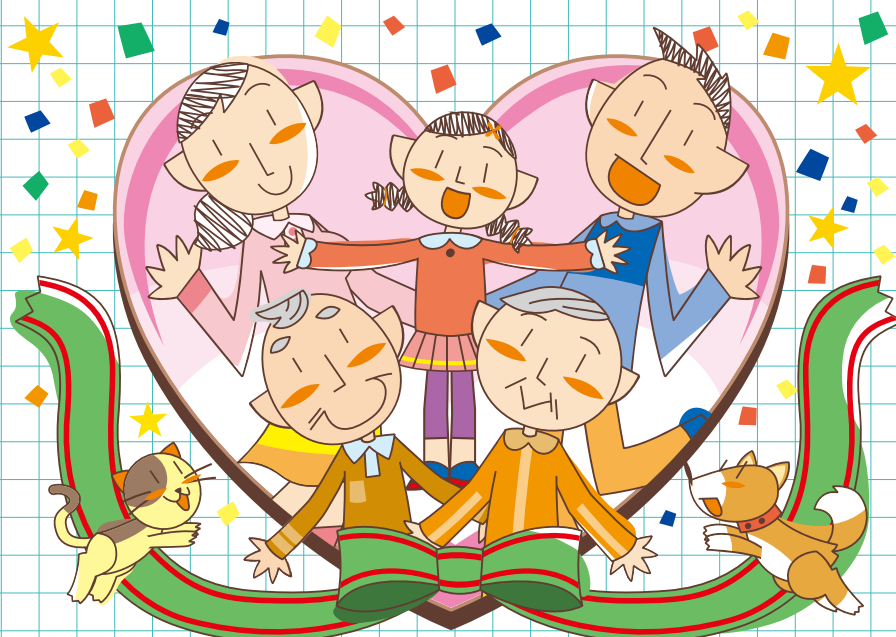
Q3. 次の熟語の対義語は何ですか。漢字で書きましょう

入金 ←→
入場 ←→

固定 ←→
静寂 ←→

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。
詳細は、「サロンだより 笑顔の“わ”」NO.31 に同封しているチラシでご確認ください。

日時	会場
6月24日(月) 13時30分～16時10分	すこやかセンターくれ 1階 多目的ホール(和庄1-2-13)
7月 4日(木) 10時～12時40分	広まちづくりセンター 5階 502(広古新開 2-1-3)
8月 1日(木) 10時～12時40分	安浦まちづくりセンター 2階 中ホール(安浦中央4-3-2)
8月26日(木) 13時30分～16時10分	昭和まちづくりセンター2階 音楽室(焼山中央2-8-12)

◎ 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 電話 25-2505

※ 注意

2019年度からは、当研修を受講していない方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、介護予防推進員研修は2年ごとに受講していただきますよう、お願いします。

介護予防講座の内容を実施した場合は、必ず実施報告書の内容②の欄に☑(チェック)と氏名(介護予防推進員研修修了者)を記入してください。

介護予防講座をするときのコツ

① サロンだよりを活用しよう!

- 脳トレ…認知症予防
- 健康豆知識…運動・栄養・口腔ケア・認知症予防について

(例) 脳トレのページをコピーし、配布・実施する
健康豆知識の内容のポイントを伝える。コピーし、配布する。



② 出前講座などの内容を活用しよう!

(例) 専門職の出前講座の内容のポイントを次回のサロンで振り返りをする

介護予防講座の内容を自然にサロンの中に取り入れ、おしゃべり(=伝達)することで、会話も広がり、より一層サロンを楽しめるきっかけになるかもしれませんね。

平成30年度 呉市権利擁護センター講演会の報告

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～

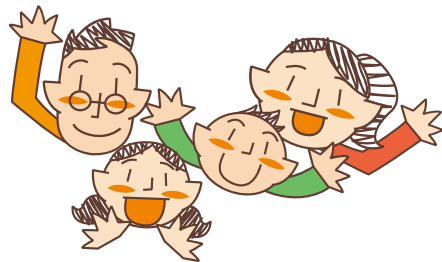
講師：落語家 露の団六 さん

2月24日(日)クレイトンベイホテルにて、呉市権利擁護センター講演会を開催しました。講師には、自らダウン症のお兄さんを持つ落語家の露の団六さんをお迎えし、成年後見制度について実体験、また、ダウン症などの障がいについてもご講演いただきました。

兄弟が幼かった頃は、まだダウン症について正しい理解がされておらず、支援の少なさや偏見に苦しみ、自分自身もお兄さんの行動で困ったことがあったこと。そして、お兄さんにはお兄さんの個性があり、その個性を尊重しながら笑顔で生活を送っていったことなど、家族ならではの感じ方や葛藤についてお話しいただきました。

◎ 参加者の声

- ・障がいについて改めて考えることが必要だと感じた
- ・成年後見制度がより身近に感じた
- ・成年後見制度の活動内容を知ることができた
- ・制度を知る場や講演をもっと増やして欲しい



呉市権利擁護センターでは、今後も成年後見制度や終活の普及、啓発のための講演会を開催していきます。

ふれあい・いきいきサロン世話人研修会

ひよこ塾 プログラム

「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。
これから関わろうとしている方。



	タイトル	講師	日にち・会場
1	伸ばそう健康寿命 ～知って得する食事法～	済生会呉病院 管理栄養士 小浜 勝之さん	7月16日(火) 午後:すこやか
			8月22日(木) 午後:広
2	美しい日本の歌“夏”	宗教音楽塾講師 林 隆一郎さん (伴奏 坪北 紗綾香さん)	7月26日(金) 午前:すこやか
			午後:広
3	女性も高齢者も!筋トレのススメ	健康運動指導士 オオツカ ヒロシさん	9月13日(金) 午前:すこやか
			11月26日(火) 午後:広
4	認知症の人と家族へのかかわり ～向こう三軒両どなり～	広島文化学園大学 加藤 重子さん	9月18日(水) 午前:すこやか
			午後:広
5	歌たいそう, 音楽たいそうの 実技と創作方法	福祉レクリエーション・ワーカー 奥田 祐子さん	9月27日(金) 午前:すこやか
			午後:広
6	歌おう♪ 童謡唱歌&昭和の流行歌	福祉レクリエーション・ワーカー 渡辺 俊彦さん	10月1日(火) 午前:すこやか
			午後:広
7	高血圧のお話 ～減塩で健康維持を!～	済生会呉病院 院長 松浦 秀夫さん	10月7日(月) 午前:広
			11月20日(水) 午前:すこやか
8	音楽療法で健康に	音楽療法士 狩谷 美穂さん	10月29日(火) 午前:すこやか
			午後:広
9	クリスマスリースを作ろう	ネクストプラン 水野 理恵さん	12月10日(火) 午後:広
			12月19日(木) 午前:すこやか
10	この時期知りたい “ヒートショック”を防ぐ入浴法	マイライフ 平野 清子さん	令和2年 午前:すこやか
			1月17日(金) 午後:広
11	手話	手話通訳者 増田 久子さん	2月21日(金) 午前:すこやか
			午後:広

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、「クリスマスリース」は
材料費300円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)

※各講座は単独の講座です。ご希望の講座をお申し込みください(複数可)
※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。

※開催時間にご注意ください

- ・午後だけ ①伸ばそう健康寿命
～知って得する食事法～
- ・午前だけ ⑦高血圧のお話
～減塩で健康維持を!～

- ・すこやか:すこやかセンターくれ
1階 多目的ホール
- ・広: 広まちづくりセンター
7階 702(中会議室)

