


2019夏号  
**No.32**

発行:令和元年  
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

サロンの  
笑顔の



 呉市郷原町第3地区自治会  
高齢者サロン事業



**P2 わがまちサロン**

**P2** 吉浦五区自治会いきいきサロン(吉浦地区)

**P3** さくらサロン吉松(広15地区)

**P4** 呉市郷原町第3地区自治会高齢者サロン事業(郷原地区)

**P5 健康豆知識「唾液腺マッサージ」**

**P6 ひよこ塾 講座内容**

**P7 介護予防講座をするときのコツ2**

**P8 くれ福祉のまちづくりのつどい**

 **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)





笑顔いっぱい会場

## サロン活動の動機

以前から「みんなが集まってお茶を飲み、おしゃべりする場所があればいいな」という地域の声がありました。会場である自治会館談話室は、2階にある狭い部屋なのでこの場所での活動を悩みましたが、昨年思い切ってスタートしました。

## 楽しかった内容

季節ごとのイベントです。春から夏にかけては、町内にあるさくらやあじさいなどの名所へ出かけ、花を楽しみます。冬には、クリスマスソングをピアノとみんなの歌声で奏でます。

## 自慢

遠くまで外出できない方も自治会館ならと言って、杖をついて参加しています。体調不良やちょっとした様子の違いに気付いて、声を

掛け合う姿もみられるようになりました。参加者同士の関係が深まっているのを感じます。

## 課題

男性の参加者が少ないことです。男性も参加しやすいプログラムを取り入れていきたいです。

## ひと言

災害から1年が経ち、少しずつ地域に元気が戻り始めました。サロンを通して、楽しいことを見つけ、助け合うことで笑顔を増やしていきたいと思えます。



消費者劇団ダマサレンジャー



自然と会話が生まれます



「ここに来て、久しぶりに笑うたわ！！」という言葉が印象的でした。サロンがみんなを笑顔にするきっかけになっていますね。





# 広15地区さくらサロン吉松

開催場所 / 吉松自治会館

開催日 / 第4月曜日

開催時間 / 13時30分～15時

代表者 / 上野 静昭



ステキな笑顔が元気の源

## サロン活動の動機

2年前までは他地区のサロンに参加していましたが、参加したくても会場が遠く、歩いて行くことが難しい人もいました。みんなが集まりやすいように、歩いて行ける距離の会場(自治会館)で立ち上げました。

## 楽しかった内容

歌を歌うことが楽しいです。自然と笑顔になり、元気が出ます。みんなで歌う昭和の懐メロは、青春時代を思い出し、話に華が咲きます。

## 自慢

サロンの様子を写真入りで載せた「サロンだより(さくらサロン吉松版)」を手作りしています。主に記録用として世話人が見えています。行事があったときは参加者全員にも配っています。おしゃべりの話題や次のサロンがより楽しみになる材料にもなっています。

## 課題

外に出ることが少なくなっている人にも来てほしいです。声掛けはしているのですが、なかなか参加につながりません。サロンが一歩踏み出すきっかけになればいいなと思います。

## ひと言

サロンに来たら、普段会わない人やいろいろな人とおしゃべりができます。何よりみんなが笑顔で楽しむことが一番です。



みんなで脳トレ



ピアノの生演奏



男女関係なく仲が良く、アットホームな雰囲気、笑顔と会話がたくさん。近くに集まる場所があることで、地域のつながりがより一層深まっていますね。





笑顔溢れる場所

## サロン活動の動機

郷原地区の人なら誰でも参加できる全体のサロンはありましたが、もっと近くに集まる場所があればと思いスタートしました。

## 楽しかった内容

家にいることが多かったので、顔を合わせて話しができることが一番楽しいです。布草履やマグネットなど実用性のあるものを作ったときは、友達や家族に使ってもらい、喜ぶ顔を見るといい楽しみもあります。

## 自慢

子どもの頃からの顔なじみなので、会話が途切れることがありません。おしゃべりをしているうちに次のメニューが決まることもよくあるんですよ。

## 課題

これまで参加したことがない人の声掛けに難しさを感じています。少しずつ参加者を増やしていきたいです。

## ひと言

サロンに足を運んでもらうことを一番の目標にしています。メニューを決めず、自由な時間を過ごすことで、世話人も参加者も無理せず続けることが出来ると思います。



井戸端会議

開催場所／郷原町第3区自治会館

開催日／第3木曜日

開催時間／9時30分～11時

代表者／宮崎 黄光



サロンでの活動は地域によって様々です。メニューを決めず、他愛もない話しをする、こんなサロン活動もいいですね。





# 唾液腺マッサージ

口の中には【耳下腺(じかせん)・顎下腺(がっかせん)・舌下腺(ぜっかせん)】と呼ばれる唾液の出やすいポイントがあります。唾液は1日に1～1.5リットル分泌され、口や体の健康に大きく関わっているととても大切なものです。しかし様々な原因“加齢、口呼吸、水分不足、病気や薬の影響”で唾液の量が減り、ドライマウス(口腔内が乾いている状態)になることがあります。

口腔を潤す方法は“水分を摂る、良く噛む、ブクブクうがいをする”などいくつかありますが、唾液の分泌を促す唾液腺マッサージもその中の1つです。唾液腺をやさしくマッサージすることにより、唾液の分泌が促されて良い状態に近づきます。ただし、ドライマウスの症状が強かったり、長引いている場合は病院で診察を受けましょう。

## ◎ 唾液腺マッサージの効果は？(唾液分泌量が増えることによる)

- ・ 口腔内の清掃, 殺菌
- ・ 口の中が潤い, 発音や会話がしやすくなる
- ・ 虫歯を防ぎ, 歯の再石灰化を促進させる
- ・ 食べ物の消化を助ける
- ・ 味覚を促進させる
- ・ 咀嚼した食べ物をまとめて飲み込みやすくし, 誤嚥や誤嚥による肺炎を防ぐ



## ◎ いつすれば良い？

- ・ 食事前 …………… 唾液の分泌を促し, 咀嚼や嚥下がしやすくなる
- ・ お風呂の中や寝る前 …… 唾液の分泌が促されると共に, リラックス効果も期待できる

やってみましょう。やさしく、ゆっくりマッサージしてくださいね。

## 唾液腺マッサージ

1 耳下腺  
(じかせん)



人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。

2 顎下腺  
(がっかせん)



耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。

3 舌下腺  
(ぜっかせん)



両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

図参照 CLUB SUNSTAR

### 訂正とお詫び

会場の都合で午後と案内しておりました8月22日の講座を午前に変更させていただきます。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。

	タイトル	日にち・会場	内容
1	<b>伸ばそう健康寿命 ～知って得する食事法～</b> 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	食物は、活動のエネルギーになったり、身体を作る材料になったりする大切なものです。健康寿命を延ばすために食事のコツや運動や社会参加についても学びます。
		8月22日(木) 午前：広	
2	<b>美しい日本の歌“夏”</b> 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	童謡・唱歌や歌謡曲などの丁寧な歌唱指導を受けられます。当日、配布する歌集は、著作権の問題で回収します。歌集は、のぼら社発行の「美しき 日本のうた」増訂版から引用しています。
		午後：広	
3	<b>女性も高齢者も！筋トレのススメ</b> 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	安静にし過ぎるとすぐに落ちてしまう筋肉。筋力を落とさないために適切なフォームで無理なくできる筋トレの方法を学びます。
		11月26日(火) 午後：広	
4	<b>認知症の人と家族へのかかわり ～向こう三軒両どなり～</b> 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	認知症になっても住み慣れた場所でいつまでも生活できるよう、認知症を正しく理解して、その家族へのかかわりや地域づくりなどを考えていきます。
		午後：広	
5	<b>歌たいそう、音楽たいそうの 実技と創作方法</b> 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	歌や音楽に合わせてする体操。基本的な動きを組み合わせると好きな音楽で創作できる方法を学びます。
		午後：広	
6	<b>歌おう♪ 童謡唱歌&amp;昭和の流行歌</b> 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	童謡・唱歌をはじめ、昭和の流行歌を歌ったり、座・ダンス(椅子に座ってするダンス)を踊ります。
		午後：広	
7	<b>高血圧のお話 ～減塩で健康維持を！～</b> 済生会呉病院 院長 松浦 秀夫さん	10月7日(月) 午前：広	脳卒中や心疾患などの重大な病気につながりかねない高血圧を予防するために、減塩など生活習慣を見直すお話です。
		11月20日(水) 午前：すこやか	
8	<b>音楽療法で健康に</b> 音楽療法士 狩谷 美穂さん	10月29日(火) 午前：すこやか	時代背景、生活環境、男女などによって、好みの音楽は人それぞれです。実際に楽器を演奏して、好みの音楽が脳と身体に及ぼす良い影響を体感します。
		午後：広	
9	<b>クリスマスリースを作ろう</b> ネクストプラン 水野 理恵さん	12月10日(火) 午後：広	ツルを巻いたリース台に、葉っぱや松ぼっくり、木の実、ベルやボールのオーナメントを取りつけて作ります。世界にひとつだけのリースでサロンの会場を飾りましょう。当日、材料費300円が必要です。
		12月19日(木) 午前：すこやか	
10	<b>この時期知りたい “ヒートショック”を防ぐ入浴法</b> マイライフ 平野 清子さん	令和2年 1月17日(金) 午前：すこやか	ヒートショックが原因とみられる浴槽での溺死者は、2018年に約5千人。冬場、家庭のトイレや浴槽でヒートショックを起こす仕組みとその予防を学びます。
		午後：広	
11	<b>手話「バラが咲いた」</b> 手話通訳者 増田 久子さん	2月21日(金) 午前：すこやか	フォークソングの先駆けとなった、マイク真木の「バラが咲いた」を手話で表現します。50数年経った今も口ずさむことのできる名曲を楽しみながら、手も動かして脳トレしましょう。
		午後：広	

# 介護予防講座をするときのコツ②

私たちはコレを活用しています!

## ◎ 活用の方法, 資料など

- ・ 新聞の記事
- ・ 保健所からの配布資料
- ・ 地域包括支援センターからの配布資料
- ・ 出前講座の配布資料
- ・ ひよこ塾の配布資料
- ・ サロンだより笑顔の‘わ’ (健康豆知識, 脳トレクイズ)
- ・ 病院や施設などで教えてもらったこと, ホームページに掲載されている内容
- ・ 出前講座の講師に, 気軽にできる内容や資料があるか相談してみる



## ◎ レクリエーションの道具を使って運動や認知症予防

- ・ 市社協で貸し出しているレクリエーション道具を利用する
- ・ 市民センターでレクリエーション道具の貸出しがあるか確認してみる

## ◎ これもカウントできます! いつもやっているアレが介護予防講座に!?

体操は何でもOK(例: ラジオ体操, くれ体操, 歩一歩たいそう, 肩こり体操, サロンのオリジナル体操など)



無理をせず,  
みなさんに合った  
体操をして  
みましょう

歌(例: 替え歌, 振り付け, 歌詞を覚えるなど)



原曲だけでなく,  
少しアレンジ  
してみても  
楽しいですね

専門職の出前講座の振り返りを行う



次回まで  
どのくらい  
覚えているかな?

時事ネタに関するクイズ



参加者の興味のある内容のクイズ(例: カーブ, 料理など)



参加者や地域住民の趣味や現役時代の職業を活かす(例: 楽器演奏, 豆知識を教わるなど)

地元で  
輝ける場  
になりますね



## ❗ ポイント

介護予防講座の方法は, 無限大!しかし, 4つの内容(運動, 栄養, 口腔, 認知症予防)に関すること以外は, カウントができないので注意してくださいね!

## ◎ まとめ

介護予防講座のカタチに決まりはありません。いつものサロンで, おしゃべりや声掛け(4つの内容: 運動, 栄養, 口腔, 認知症予防を意識), レクリエーション, 資料, 出前講座の振り返りなどを通して, 情報を共有したり, 少しずつ意識していくことが大切です。みなさんのサロンのカタチで, 楽しみながら行ってみたいですね。



# あなたが支える地域は あなたを支えてくれる地域

ご近所に気になる人が  
いるけれど、  
どのように手を差し伸べて  
よいか分からない・・・



我がまちのために  
何かしたい。  
でも、一人では気が重い・・・

## くれ福祉のまちづくりのつどい

自治会やサロンなどの住民の集まりの場に、専門職や行政職員が加わり、これからの我がまちについて一緒に考える“話し合いの場づくり”が平成28年からスタートしています。

その“話し合いの場”からみんなの思いがたくさん詰まった助け合い、支え合いの活動が生まれています。このシンポジウムを通して、地域のために、一緒に一歩を踏み出すきっかけにしませんか？

日時	9月20日(金) 13時30分～15時30分(開場13時)
会場	呉市つばき会館 4階 音楽ホール
内容	◎シンポジウム 「一歩踏み出せる地域をめざして～今、私たちにできること～」 ・コーディネーター 広島国際大学医療福祉学部 渡辺 晴子准教授 ・シンポジスト(調整中) 第6地区きずな会(中央エリア) 落走区自治会(吉浦エリア) 広町石内自治会(広エリア) 地域包括支援センター職員 社会福祉協議会職員
定員	200名
申込み	9月13日(金)までに電話またはFAXでお申し込みください
問合せ	市社協 地域福祉課 (☎ 36-3535 FAX 25-7453)

**講師紹介** 岐阜県出身。岐阜大学に在学中に、スウェーデン・ルンド大学 社会福祉学部に留学。教職志望だったが、この留学をきっかけに福祉分野における地域づくり、人づくりに関心を持つ。大阪府立大大学院社会福祉学研究科修了。平成19年に広島国際大学医療福祉学部着任。



渡辺 晴子准教授