

2019秋号  
No.33

発行:令和元年  
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」

## 📍 わがまちサロン

P2 三条サロン三寿会(9地区)

P3 目和小丘にこにこサロン(昭和地区)

P4 ふれあいいきいきサロン西町(仁方地区)

## 📍 P5 ひよこ塾 報告

## 📍 P6 P7 くれ福祉まちづくりのつどい 報告

## 📍 P8 健康豆知識 「肌の乾燥」～原因と対策～

 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)



# 第9地区 三糸サロン三寿会

こころの自慢は「1ヶ月が待ち遠しくなる場所」



みんなでお食事

## サロンの活動の動機

三糸地区では、20年以上前から1ヶ月に1回会話をしながらご飯を食べる集まりがありました。せっかくご飯を食べるならみんなで楽しく食べようという思いで続けています。

## 楽しかった内容

みんなで一緒に昼食をとることで。一人で食べるご飯よりもみんなで食べるご飯は会話が弾みいつもより美味しく感じます。

## 楽しかった内容

アットホームな雰囲気なので、誰でも参加しやすいサロンになっています。昔からの顔なじみの方からはじめての方まで誰でも楽しく過ごすごとができます。

## 課題

多くのサロンで課題になっていることですが、男性の参加者が少ないことです。声かけなどを行っていますが、参加には結びついていません。

## ひと言

参加者が描いた絵を会場に展示することや、簡単な運動ができるような器具を準備するなど、多くの方が来てみたいと思ってもらえるような場所を作っています。



サロンが美術館に



談笑

開催場所／三糸集会所ほか  
開催日／第3水曜日  
開催時間／11時～15時30分  
代表者／相原梢江



長年地域で活動してきた歴史を感じました。参加されて10年という方もおられました。地域に根ざしたサロンの形を見ることができました。



# 昭和地区 日和が丘センターサロン



元気に体操！

## サロン活動の動機

団地(自治会)での集まりがなかったことから、みんなで集まる場があればと思い、平成27年に有志で立ち上げました。

## 楽しかった内容

脳トレや音楽体操を取り入れたレクリエーションです。頭や身体を楽しく動かせます。

歌を歌うことから始まり、認知症予防や研修会の復習など、日によってさまざまな内容があります。

## 自慢

立ち上げ当初から第1・3月曜日に開催していることです。ハッピーマンデーの導入で、祝日になることも多いのですが、開催日が参加者に根づいているので、そのまま継続しています。月に2回必ず地域で集まる場所のあることが自慢です。

## 課題

男性参加者が少ないこととメンバーが固定化していることです。多くの人に参加してもらえるサロンを目指していきたいです。

## ひと言

初めの頃は、世話人ががんばらなければいけないと踏ん張っていましたが、息切れしてしまい、活動の休止を考えた時期がありました。しかし、サロンは、みんなで運営するものだと思いますし、世話人と参加者が一緒に準備・片付けを行うことを思い切って提案。

今では、一人一人に役割があり、みんなでサロンを運営していくという気持ちで活動しています。



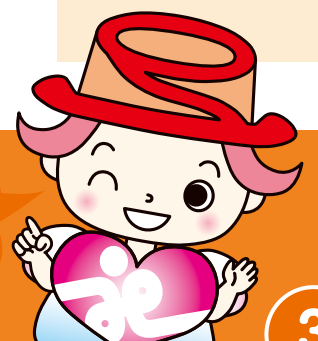
運動の後のゆったりとした時間



みんなで片付け



サロンに関わる全員で準備や片付けをすることで、一人一人の負担を減らすことができますね。みんなが主役のサロンの様子が伝わってきました。





待ちに待ったランチタイム！

### サロン活動の動機

平成17年に老人クラブが解散することとなり、「このままではお年寄りの交流機会がなくなってしまう」という不安がありました。交流機会がなくなってしまうのは寂しいと思います。同年の冬に、当時の民生委員が中心となり発足しました。

### 楽しかった内容

気心の知れたみんななどの食事とおしゃべりです。普段なかなか会えないので色々な話題が出て話はずきません。サロンの日がとても楽しみになっています。

### 自慢

立ち上げ当初から続く手作り弁当が自慢です。調理の時の衛生面には特に気をつけています。予算内で納める苦労もありますが、食材の提供や資源回収による資金づくりなど、地域の皆さんの支え

によって続けられています。

### 課題

年々足腰が弱くなり、ここまで来ることができなくなっている人が増えていきます。道中が不安な人は、なるべくご近所さんが付き添って来ています。

### ひと言

参加者が心から楽しめる場所にするには、普段からのコミュニケーションが大切だと思っています。良い関係をつくれるように、サロン以外で見かけた時など積極的に声掛けをしています。



美味しさに笑顔溢れる♪



頼りになる“みんな”



居心地の良い場所にしようと参加者や世話人みんなが互いに協力している姿が印象的でした。





# ひよこ塾

## 報告

健康寿命を伸ばすための運動、口腔(今年度は実施されません)、栄養、認知機能改善に有効なレクリエーションや音楽について、医療機関や管理栄養士、健康運動指導士、音楽指導者、福祉レクリエーション・ワーカーなど専門家による講座です。サロンで活用できるものをたくさん紹介します。また、介護予防推進員研修で学んだ内容をより深めることができます。



### 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)・8月22日(木)

健康寿命を伸ばすために、栄養素の働きを詳しく学びました。



### 美しい日本の歌 “夏”

宗教音楽塾 講師 **林 隆一郎** さん

7月26日(金)

昔懐かしい童謡唱歌を中心に歌の指導を受けました。  
歌にちなんだことを思い出すことで脳を活性させる効果が期待できます。



### 女性も高齢者も！ 筋トレのスズメ

健康運動指導士 **オオツカ ヒロシ** さん

9月13日(金)

健康維持のために必要な筋肉の知識を学び、実際に筋力をつける運動を体験しました。



### 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 教授 **加藤 重子** さん

9月18日(水)

実際に認知症になった人の気持ちや日常生活の様子を聞き、決して特別な存在ではないことを再認識しました。その人らしく生活するために家族や地域がどのように関わっていくといいかを学びました。



### 歌たいそう、音楽たいそうの実技と創作方法

広島レクリエーション協会 副理事長 **奥田 祐子** さん

9月27日(金)

動作によってどこの筋肉が鍛えられるかを知り、歌、音楽に合わせた動作のバリエーションを多数紹介。音楽たいそうの完成形だけでなく、自分たちで創る方法を学びました。

# くれ福祉のまちづくりのつどい 報告

## シンポジウム「一步踏み出せる地域をめざして～今、私たちにできること～」

それぞれの地域で抱える悩みや不安を解決するため、住民・専門職・行政による「話し合いの場」が平成28年からスタートしています。今回のシンポジウムでは、「話し合いの場」から誕生したその地域ならではの活動をシンポジストの皆さんに報告していただきました。



### ◎ 広島国際大学 医療福祉学部 渡辺 晴子 准教授

#### 内容：『なぜ「我が事・丸ごとの地域づくり」なのか？』

2000年代以降、地域福祉の推進、住民主体という言葉が法律に記載されるようになりました。それは、昔ながらの制度政策に沿った行政、専門職による一元の福祉サービスの提供（縦割り）から多様化する住民の「暮らし」に焦点を当て、その地域に合ったサービスづくりへと国の考え方が変化してきたことを示します。

大切なのは、支え手、受け手という関係を超えて、地域を「我が事」として捉え、「一緒に創っていく」という考えです。まずは、「私らしい暮らし」について、周囲の人と話し合ってみましょう。さらに、5年・10年先を見据えて「今、私にできること」に取り組んでみましょう。社会福祉協議会や専門職は必ずみなさんの後押しをしてくれます。思い悩んだときは、相談してみましょう。

### ◎ 広島市石内自治会 掛川 久 会長

#### 内容：『白糸みまもり事業』～日頃の見守り合いから緊急時の行動へ～

2019年2月からスタート。96人の見守り希望者を24人の見守り隊員が月2回のペースで訪問しています!! 「話し合いの場」では当初、自然の脅威と豊かさを併せ持つ私たちのまちだから、避難所を充実させることを考えていました。ですが、地域のたくさんの人の声を聞くうちに「隣近所が声を掛け合い、一緒に避難できる関係をつくるのが一番!!」、「避難するにも、日頃からの“つながり”がないと助け合うことができない!!」という結論に至り、この事業が生まれました。

スタートして半年ですが、見守り希望者やその家族から「見守り隊員が訪問してくれるようになって安心!!」、「話をする機会が少なかったのでうれしい!!」などの声がたくさん届いています。



### ◎ 第6地区きすな会 田淵 幸子 運営委員

#### 内容：『買い物シャトルバス「きすな号」』～住民の活動を社会福祉法人が後押し～

坂道や階段が多い私たちのまち。何度も休憩しながら重たい荷物を持って、家まで帰るのは半日仕事。買い物がおっくうになり閉じこもり気味になってしまう人も…

「たくさんの食材から季節を感じ、自分の目で見て手にとって選びたい!!」そんな当たり前の生活習慣を続けるための活動がスタート。自分たちのできること（利用者の把握、予約簿の管理、車両への添乗）に、できないことや不安なこと（車両の確保や運転など）を同地区の社会福祉法人が後押ししてくれるカタチで誕生しました。

「話し合いの場」では、私たちのまちの将来像について積極的に意見を出し合いました。話し合う中でメンバー全員が地域を愛していると本当に思いました。週3回開催する常設サロン「きすな会」はとても大切に、常に顔を合わせているからこそ、ご近所さんや地域のちょっとした変化に気づき、理解することができたのだと。心配ごとはたくさんありましたが、活動を始めて良かったと心から思っています!いつかバイクに乗れなくなったら、私も「きすな号」に乗って買い物に行きます!





◎ 落走区自治会 千田 武志 会長

内容：『サロンプラス事業「カフェなごみ」』～感謝でつながる地域を目指して～

みんなが集まりやすい地域の玄関口に、気軽に立ち寄れるコーヒーショップ「カフェなごみ」をオープン!新鮮な野菜が買える朝市も併設しました。

私たちのまちでは、数年前から町内の個人商店の閉店、小学校の閉校と住民が集える場が少なくなりました。

「話し合いの場」で、協議を重ねていくうちに「地域の人が顔を合わせ、出かけていける場所をつくりたい」という共通の“願い”が生まれました。

活動をスタートするにあたって、アパートの一室を無償提供してくれた大家さん、野菜生産者の皆さん、運営を頑張ってくれている女性部など、多くの方の協力がありました。

「カフェなごみ」に集まる人の声が私たちに力をくれます。これからも「話し合いの場」を通して、引き続き落走区を元気にしていきたいと考えています。



◎ 安芸灘地域包括支援センター 竹口 健一 管理者

内容：『公的サービスには限界がある』

地域包括支援センターは、保健・医療・福祉に関する総合的な相談支援を行う機関です。圏域ごとに設置され、地域に寄り添う支援を目指しています。しかし、公的なサービスは、定められた内容を限られた範囲でしか提供することができません。

昨今、専門職の目が届かず、公的なサービスから漏れてしまう人も出ています。そうした中で、実際に地域住民と話をすると、以前から気付いていたという言葉をついに耳にします。

私たち専門職にとって、「話し合いの場」に参加して地域住民とのつながりを深めることは、「見えないこと」、「分からないこと」を共有できる機会になっています。地域住民にとっても専門職との距離が近づくことで、気軽に相談ができるようになるのも魅力だと思います。

◎ 呉市社会福祉協議会 近藤 吉輝 第1層生活支援コーディネーター

内容：『ずっと地域で暮らしていくために』

「支える側」に立っている地域のお世話役さんも、「支えられる側」になる日がいつか来るかも知れません。私たち呉市社会福祉協議会は、あなたが暮らす地域のこれからと一緒に考える場所＝「話し合いの場」で、福祉の専門家としてお手伝いをさせていただきます。

「〇〇の活動があるから安心よ!」と言える地域を一緒に作りましょう!

「話し合いの場」は  
「協議体」とも  
呼ばれているよ!



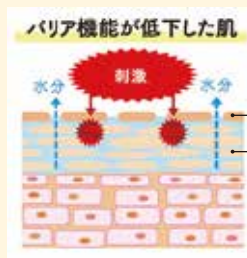
# 肌の乾燥 原因と対策

秋から冬は肌の乾燥が気になる季節ですね。それは10月～11月を境に湿度が急激に低下し、空気が乾燥するからです。また、室内では暖房を使用するので、さらに乾燥しやすくなってしまいます。肌の表面には角質層があり、“水分を保つ・ほこりや雑菌などの異物から肌を守る”というバリア機能をもっています。しかし、さまざまな原因でバリア機能がうまく働かなくなると乾燥がひどくなり、さらに機能が働かなくなるという悪循環に陥ります。それによりかゆみが生じ、掻いてしまうことも悪化の原因の1つです。

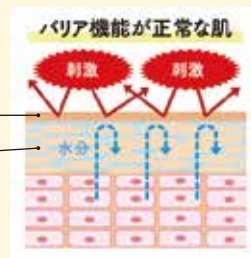


## ◎ 主な原因

- ・ 冷たい空気や乾燥
- ・ 紫外線の影響
- ・ 間違った入浴やスキンケア
- ・ 加齢による皮脂分泌量の低下



水分が逃げやすく、刺激を受けやすい



十分な水分が保たれ、刺激を受けにくい

※ イラスト 中川原透

## ◎ 対策

- ・ 暖房器具を使用するときは加湿する(40%～60%を目安に)。加湿器がない場合は、ぬれタオルを室内にかける。
- ・ 紫外線対策をする(日焼け止めや帽子、日傘の使用)。
- ・ お風呂は40度以下で、お湯につかるのは15分以内。
- ・ 石けんやボディーソープはよく泡立てる。手をつかい、泡で優しくなでるように洗う。ボディータオルを使うときは綿素材を選ぶ(ナイロンは刺激が強く、乾燥状態を強める)
- ・ 全身のスキンケアは風呂上がりすぐに!

※ 図 第一三共ヘルスケアホームページより

### 保湿のポイント



保湿剤やボディーミルクを手にとり、乾燥のひどい部位(顔、脛、肘)を先に塗る



特に乾燥がひどい部位は、時間をおいて重ねづけしてもよい

毎日の対策で、しっかり肌のうるおいを保ちましょう。ただし、白い粉を吹いたようになる、鱗状にひび割れる、など乾燥がひどいときは病院で診察を受けてください。