

2020冬号  
**No.34**  
発行:令和2年  
2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

 いきいきサロン大空

## P2 わがまちサロン

P2 いきいきサロン大空(阿賀地区)

P3 集まってワイワイしよう会(蒲刈地区)

P4 サロンなぎさ(安浦地区)

P5 健康豆知識「しっかり噛んで、いきいき健康」

P6 P7 お勧め貸し出し遊び道具

P7 介護予防教室「すこやかサロン」に参加してみませんか

P8 令和元年度 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)



# 阿賀地区いきいきサロン大空

こちらの自慢は「いつも笑顔があふれるサロン」



タオル体操で健康づくり



得意な歌を熱唱します！



誕生日のお祝い

## ① サロン活動の動機

一人暮らしの高齢者が増えるとともに、住民同士が交流する機会も少しずつ減ってきていました。

また、住民からサロンを立ち上げてほしいという声もあり、今ある地域のつながりをさらに深め、みんなが集える場をつくりたいという思いから、平成21年にスタートしました。

## ② 楽しかった内容

ここに来てみんなの顔を見るのが楽しみです。「家では一人じゃし、いつもはあんまり外に出んけど、月1回サロンに来て、みんなでもいっきり笑うーそれがええんよ！」と世話人や参加者の特技を活かした毎月違う内容のレクリエーションやタオル体操、歌など、いつも笑顔で楽しんでいきます。

## ③ 自慢

最年長92歳の同級生二人組。サロンの立ち上げ当初から参加している初期メンバーです。「お互いに誘い合ってサロンに行くことが楽しみ。サロンに来てくれるからこの歳になっても笑顔で元気でいれるんよ！」という二人の姿は参加者や世話人の自慢であり、そしてみんなの目標です。

## ④ 課題

男性の参加者が少ないことです。もっと男性も参加できるように工夫していきたいです。

## ⑤ ひと言

参加者、世話人の得意分野(手芸や口腔ケアの指導、体操、歌など)を活かし、毎月様々な行事を計画していきます。みんなの協力があふれ、いきいきサロン大空は続いています。

開催場所／大空自治会館

開催日／月1回 第3火曜日

開催時間／13時30分～15時

代表者／藤賀ひとみ



「ここに来たらおしゃべりして、いっぱい笑うんよ！毎月楽しみ！」という声がたくさんあり、みんなの笑顔と元気の源、そして地域の居場所になっていますね。



## 蒲刈地区 集まってワイワイ交流会



みんなで楽しく『プチ講座』

### ① サロン活動の動機

地域の集まりがなかったため、楽しく情報交換などが定期的に行える場所をつくること、女性会が中心となり、平成18年に「地域の人のつながりが、笑いの中で深まるように」立ち上げました。

### ② 楽しかった内容

毎回、みんなで一緒に手作りカレーを食べながら、おしゃべりができることが一番。おしゃべりしながら、近所状況を情報交換することはとても楽しく元気になります。

### ③ 自慢

笑いが絶えないことと、季節の野菜がたっぷり入った栄養満点のカレーです。カレーのスパイスは認知症予防にも効果があるといわれているので取り入れています。



カレー粉に入っている“ウコン”で「認知症予防」



かたつむりで「脳トレ」

### ④ 課題

野菜は、サロン関係者が協力して作っており、カレーに添えるお漬物も、参加者お手製です。

### ⑤ ひと言

一人暮らしで家に閉じこもっている人や男性の参加に対してどのように働きかけたらいいのか悩んでいるところです。

サロン参加者にアンケートを取り、思いを聞くことで今後の活動の参考になりました。参加者、世話人の思いを共有してサロンに取り組むことが大切だと思います。



参加者の声に耳をかたむけることは大切なことですね。アンケートをとることは、普段なかなか口に出すことができない思いを知ることができる1つの方法ですね。





手の体操をしっかりと！

### ① サロン活動の動機

10年前に、自治会のメンバーを中心にスタートしました。自治会館の活用方法を地域内で話し合った際に、「みんなが集まって話をする場所が子之浦にも欲しい！」という声があがったことがきっかけです。

### ② 楽しかった内容

このメンバーと顔をあわせて話をするのをいつも楽しみにしています。何気ない普段の会話も家にいるときにはなかなかできません。普段の生活に色を与えてくれる場所です。

### ③ 自慢

世話人という考えがないところです。準備・片付けなどは、比較的若い60代と70代が積極的に動いています。最初から最後まで楽しもう！」という思いで、手伝えるこ

とはみんなで一緒にやっています。

### ④ 課題

男性参加者が少ないことが課題です。男性も参加しやすいメニューを考え、広報していきたいです。

### ⑤ ひと言

子之浦地区は、54世帯と小規模ですが、お互いさまの心でサロンの運営に全員で関わっています。少人数でも無理なくサロンが続けられる工夫だと思います。



みんなでしめ縄づくり



間違っても大笑い

開催場所／子之浦自治会館  
ねのうら  
開催日／第1土曜日  
開催時間／13時～15時30分  
代表者／由見和雄



参加する全員がそれぞれの役割をもつことで、サロンへの意欲も高まりますね。またみんなができることを行うことで、お互いさまが広がるサロンになっていますね。



# しっかり噛んで、いきいき健康

毎日の食事，しっかり噛んでいますか？  
よく噛んで食べることで，食べ過ぎを防いで肥満防止になる，頭部の骨や筋肉が動くことで血液の循環が良くなり，脳の働きが活発になるなど，身体にも精神にも様々な良い効果があります。



## ◎ しっかりかんで介護予防

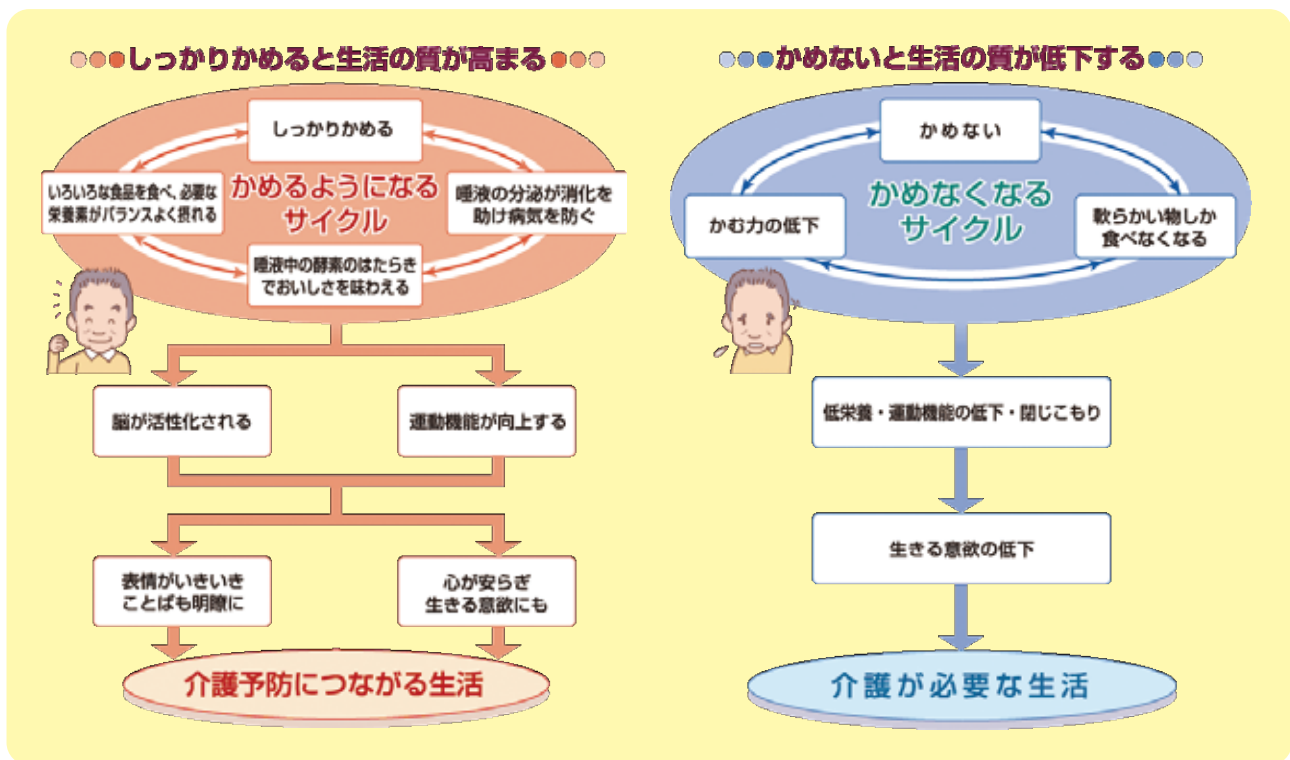


図 日本口腔保険協会

噛むことの大切さがよくわかりますね。他にも前頭前野（知的・論理的機能）・海馬（記憶力・空間認知能力）が高齢者では、より活性化することも分かっています。食事内容や食べ方が異なるので単純な比較はできませんが、咀嚼回数を比べると、卑弥呼の時代とは1/6，昭和初期でも1/2以下に減っているそうです。ガムを噛むことも効果的なので，上手に取り入れてください。

噛み合わせや入れ歯で気になるところがあれば，早く歯科で診察を受けましょう。

# お勧めの貸し出し遊び道具

手軽に楽しめる道具を使って脳と身体を活性化しましょう。みんなでワイワイ遊ぶことで、社会性の低下を防ぐ効果も期待できます。

## すき焼きゲーム

「すき焼き」は特別な日に食べるごちそうのイメージです。チーム対抗戦にすると、みんなでワイワイ楽しみ、今晚のメニューにまで話題が広がることもあるレクリエーションです。

### ◎ 準備するもの

- ① スキヤキの具の5種類を写したカード75枚。  
牛肉10枚、焼き豆腐・白滝・玉子各15枚、ネギ20枚。  
牛肉のカードが少ないのがミソ！
- ② それらを並べるテーブル。

### ◎ 遊び方

- ① 1チーム4、5人のグループに分ける。
- ② 「牛肉・ネギ・白滝・焼き豆腐・玉子」の5種類のカードをテーブルの上に重ならないように広げる。何の具か分からないように裏返しにして置く。
- ③ 各チーム順番に一人ずつ代表が出て進行役とジャンケン。勝った人だけカードを1枚持ち帰る。スキヤキの材料5種類を早くそろえたチームの勝ち。つまりカードがいくらあっても全種類そろわなければ「あがり」にならない。複数のチームが同時に「あがり」となった場合はカードの数で順位を決定する。



## ミュージックベル、パーカッション

楽器を演奏することは、脳の普段使わない領域を使います。楽譜を見ながら、周りの音に合わせて演奏するので、2つのことを同時に行う能力とコミュニケーション能力も必要な高度な活動で脳の活性が期待できます。好きなように音を鳴らして楽しんでみましょう。



## 唱歌かるた、ジャンボ唱歌かるた

### ◎ 準備するもの

唱歌かるた。CDを使用の場合CDデッキ、取り方は、手で取る、歩いて取りに行く。「ジャンボかるた」の場合は、お手玉を投げて取る方法もある。お手玉を投げてジャンボかるたを取る場合はお手玉。

### ◎ 遊び方

- ① 絵札を並べCDを流して、「かるた」を取る。
- ② ハミングで曲を聞いて、「かるた」を取る。
- ③ 題名を言って、「かるた」を取る。
- ④ 3ヒント(歌詞に出てくる言葉を3つ選んで順にヒントを出して)で「かるた」を取る。



## ストループ

### ◎ 準備するもの

カードに色の名前を描き、その文字を描いている色とは別の色で塗ったもの

### ◎ 遊び方

1枚ずつ見せて書いてある文字を声に出したり、  
また、書いてある文字の色を声に出したりする。  
文字と別の色で塗ってあることで脳が混乱し、活性化する効果がある。



## 羽根っこゲーム

チーム対抗で七福神の描かれたシートに羽根っこを投げ、得点を競います。

### ◎ 準備するもの

七福神が描いてあるシートと投げる羽根っこ

### ◎ 遊び方

- ① 七福神の描かれているシート面を使い、赤白の2チームに別れて対戦。  
羽根は赤白10本ずつあるので1対1から10対10までの人数で遊べる。
- ② ジャンケンをして先攻、後攻を決め、交互に羽根をアンダーハンドで投げていく。  
シートまでの距離は2メートルから3メートルぐらいが適当。
- ③ 投げた羽根がワクの中に完全に入れば得点になるが、羽根の台の部分がかかったり、羽根が倒れたりした場合は得点にならない(羽根が倒れた場合のみすぐに取り除く)。
- ④ こうしてすべての羽根を投げ終わったら、得点を集計。さらに七福神のすべてにチームの羽根が入っていたらボーナス点として50点が加算される。
- ⑤ 得点数の多いチームの勝ち。また、最初から七福神のすべてにチームの羽根を入れることを目標にして、あがるまで投げるというルールも楽しい。



## 介護予防教室「すこやかサロン」に参加してみませんか

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、お友達をつくりましょう! 65歳以上の高齢者を対象に半年間(前期/4月~9月、後期/10月~3月)それぞれ週1回、全18回行っています。みんなで楽しく学べる内容が盛りだくさん。ぜひ参加してください。2月中旬発行の「市政だより3月号」に募集案内が掲載されます。

すこやかサロンがどんなところか見てみたいと思われる方は、実施中のサロンを見学できます。  
ご希望の方は以下の日程で実施していますので、電話でお申し込みのうえお越しください。

### ◎ 令和元年度 後期日程

すこやかセンターくれ会場			広まちづくりセンター会場	つばき会館会場	
月曜日コース	火曜日コース	水曜日コース	木曜日コース	木曜日コース	金曜日コース
2月3日	2月4日	2月5日	2月5日	2月6日	2月7日
2月10日	2月18日	2月19日	2月12日	2月13日	2月14日
2月17日	2月25日	2月26日	2月19日	2月27日	2月28日

参加費：200円(手芸など材料費がかかる場合は100円程度の負担あり)

時間：13:15~16:00

連絡先：呉社協 地域福祉課 ☎25-3505


## 令和元年度 呉市権利擁護センター講演会

# 元気に楽しく自分らしく生きるための終活

～お薬手帳から始める終活とエンディングノート～

テレビや雑誌で話題の終活やエンディングノート。気になっているけどなにをしたらいいのか分からない方や、情報が欲しい方も多いのではないのでしょうか。「人生の終わりの準備」ではなく、「前向きに生きるための準備」として「終活」についてお話していただきます。



<b>講師</b>	<b>赤川なおみ</b> さん（終活講師） 愛媛県生まれ。広島県福山市在住、母、夫、子ども4人の7人家族。本家の一人っ子で本家の長男の嫁として、延命治療をしない看取り、する看取りの2度の看取りと現在も続く介護を通して、利用者・家族の立場から終活やエンディングノートの活用を考えようと2013年1月にエンディングノート普及協会を設立。2014年にはエンディングノートを作成した際に気付く問題のサポートを行うため、日本終活サポート協会を設立。 1年間で1,000人以上にエンディングノートの書き方や活用法を伝え、各地で講座・講演を行っている。延命治療、介護、終末期の家族のサポートなどを得意とする。2014年よりエンディングノートの作成に寄り添う「エンディングノートナビゲーター」の養成を開始。エンディングノートナビゲーター養成講座を開講している。	
<b>日時</b>	令和2年2月16日（日） 10:00～12:00（受付 9:30～）	
<b>会場</b>	クレイトンベイホテル 3階 天の間（呉市築地町3-3）	
<b>定員</b>	200名（入場無料）	
<b>申込先</b>	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。	
<b>問合せ先</b>	呉市社会福祉協議会 TEL 25-0266	
<b>主催</b>	呉市社会福祉協議会 呉市権利擁護センター	
<b>協力</b>	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。