

2020冬号
No.35
発行:令和2年
12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

 畑喜楽園



P2 わがまちサロン

P2 畑喜楽園(音戸地区)

P3 宮盛いきいきサロン(蒲刈区)

P4 新型コロナウイルス感染症予防対策「コロナに負けるな！」

P6 ひよこ塾報告

P7 脳トレクイズ

 **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



うちの自慢は「みんなが気楽に集まれる憩いの場所」



マスクからこぼれる笑顔！



ティータイムは距離をとって語らいます



地域でとれた新鮮な野菜が並んでいます！

① サロン活動の動機

地域を活性化したい、顔の見える関係をつくりたいという思いから活動を始めました。長い間、使われていなかった旧奥内保育所に、みんなが必要なものを持ち寄り整えました。作業は大変でしたが、今では、笑い声の絶えない憩いの場になっています。

② 楽しかった内容

いろいろな人とおしゃべりをするのが楽しいです。おしゃべりをする中で、料理・健康・地域のことなど、知らないことを教えあう情報交換の場にもなっています。着なくなった服を持ってきて、どの服が似合うかファッションショーもしました。「これがええねえ」「あれが似合うよ」「これにんさい」と盛り上がりました。

③ 自慢

週1回開催しているため、気軽に集まることが出来ます。また開催時間を長くすることで、おしゃべりをする人、編み物をする人、お弁当を持参する人など、参加者が自由に過ごすことができています。つい時間を忘れ、終了時間を延長してしまうこともあります。

④ 課題

参加したことのない人にもサロンの活動を知ってもらいたいです。

⑤ ひと言

今年8月に近くの農協がなくなり、近辺に食料品を購入できるお店が減ったため、9月から開催日に併せて、地域の人が栽培した新鮮な野菜を販売しています。サロンに足を運んでもらうきっかけにもなり、地域の活性化につながればと思います。

開催場所／旧奥内保育所

開催日／毎週水曜日

開催時間／10時～15時

代表者／盛井征四郎



気軽に集まって楽しい時間を過ごせる場所が毎週あるのはいいことですね。コロナ禍のため、今までと同じ内容でサロンを開催することが難しい状況ですが、新型コロナウイルス感染症に気を付けつつ、心身の健康を維持していくことも重要です。



蒲刈地区 宮盛いきいきサロン



体操の後のスッキリとした笑顔

めざせ健康長寿！

② **楽しかった内容**
 新型コロナウイルス感染症の予防対策のため、時間を短縮し、週1回の開催を継続。「いきいき百歳体操」のスペシャル版ビデオを見ながら、ゆったりと体操をします。「二人じゃできんけんね」「みんなと一緒にじゃえ続けられるんよ」体操後のおしゃべりは、マスクをしたまま控えめに。普段、会えない人と会えるという楽しみもあります。

① **サロン活動の動機**
 世話人代表が、地域包括支援センターがやっていたことがあり、体操の効果を実感していました。集まって運動や手芸、食事会などができる場が宮盛にも必要と考え、開催の運びとなりました。

④ **課題**
 男性の参加者をもっと増やしたいです。知り合いに声をかけたりもしますが、女性が多いところに参加はしにくいのかな。

⑤ **ひと言**
 以前は2か月に一度、体操の先生の指導を受けていました。今はビデオを見ながらの体操ですが、先生のアドバイスを参考に体に無理のない効果的な動きを実践しています。

③ **自慢**
 用事がない時は、必ず全員が参加していること。体操を継続することで、肩こりや起き上がりが楽になったという人もいます。以前は食事会もしていました。食生活改善推進員による栄養の話や料理上手が作るご飯のおかげで、苦手なものを克服した人もいます。

開催場所／宮盛集会所
 開催日／毎週金曜日
 開催時間／9時30分～11時30分
 代表者／坂和子



コロナ禍で外出が減っているなか、ご近所さんが集うサロンが、社会交流、運動ができる貴重な場になっています。開催を迷っているみなさん。感染予防対策に配慮した活動例として参考にしてみてください。



コロナに負けるな!

新型コロナ
ウィルス感染症
予防対策



コロナ禍で、自粛のために外出の機会が減っているのではないで
しょうか。家に居る時間が長くなることで、活動量が減り、気力と運
動能力の低下(ロコモティブシンドローム)が問題になっています。
動かないと筋力が落ち、関節も固まって歩くのが難しくなってしま
います。身体だけでなく、認知機能の低下も心配されます。

さまざまな催し物が中止になっている今、サロンは、運動、社会交流の場として重要な役
割を担っているのではないでしょうか。感染拡大は気になるところですが、恐れ過ぎずに、
しっかり感染予防対策をしたうえで活動をしてみませんか。

コロナ感染拡大防止に配慮しながら活動するために気を付けていただきたいこと、それ
を踏まえたレクリエーションをまとめました。

◎ 予防対策

サロンを開催するために、「3つの密(密閉、密集、密接)を避ける」「人と人との距離を確保」「マスクの着用」「手洗い」が大切です。

- ・ひとりひとりが健康管理をする。37.5度以上の発熱、体調不良のある人は参加を控える。
- ・会場に入るときは、マスクを着用し、石けんで手洗いした後、手指の消毒を徹底する。
- ・使用するテーブルや椅子、ドアノブ、トイレのレバー、手すりなど手を触れるところはアルコール消毒する。
- ・室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気。
- ・人と人との間隔を2m(最低1m)開けるようにする。
- ・大声を出さない。至近距離でおしゃべりをしない。
- ・会話をするときには、正面に立たないように、注意を促す。
- ・身体のウイルス防御機能を働かせるため、こまめに水分補給をして脱水症を予防する。
- ・マスクを着けて運動する場合は、身体への負荷が大きくなりやすいので、無理のないように負荷を下げて行う。
- ・帰宅したら、手洗い洗顔、うがいをするように声をかける。

◎ 飲食を伴う活動をする場合

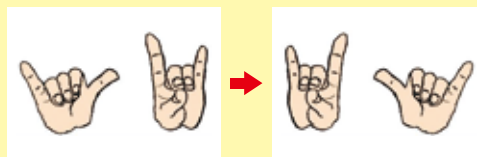
- ・座席は横並びで座るなど、距離をとる。
- ・料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意する。
- ・食器やコップ、箸などは、使い捨てにするか、洗剤でしっかりと洗う

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場を開催するための留意点」から抜粋

コロナ感染予防対策に配慮したレクリエーション

● キツネとネコ

手遊び。キツネ=影絵のキツネと同じ手の形，ネコ=親指と小指を立て，あとは握る(アロハの形)。左右違う動作をして，「せ〜の」で入れ替える。慣れてきたら，テンポよく替えていき，さらに2拍子か4拍子の歌を歌いながら動作をする。



● 座って玉入れ

チームに分かれ，チームごとに大きな円形に座り，中心の的に向かって新聞紙のボールを一斉に投げる。的に入った玉の数を競う。または，的を複数作り，それぞれの的に点数を付けて，入った合計点を競う。(新聞紙なので，使用後は破棄する)

● ひも上げ

- ・ 赤と白などのビニールひもを2mの長さに切って準備する。
- ・ 円または半円に間隔を空けて椅子に座る。
- ・ 左右の手が色違いになるように，隣の人と一緒にひもを持つ。
- ・ リーダーの「赤上げて」「白下げない」など掛け声にしたがって，上げたり下げたりする。



応用編 リーダーは，色を言わないで，その色を連想させるものを言う。例えば「リンゴ」「トマト」「夕焼け」と言うと赤いひもを上げる。「雪」「おもち」「ウエディングドレス」と言うと白いひもを上げる。

● 体操

歩一歩たいそう，ラジオ体操，テレビ体操，いきいき百歳体操など，無理なくできるものをやる。

● 相違ジャンケン(後出しジャンケンの変形版)

グー，チョキ，パーをそれぞれ違うポーズに置き換えて後出しジャンケンをする。

例えば，「グー」=頭をタッチ，「チョキ」=胸で手をクロス，「パー」=バンザイに置き換えて，最初は，リーダーと同じものを出す，次は，リーダーに勝つ，さらにレベルアップさせて，リーダーに負ける。

● チェアビクス

「1」～「4」の数字に動作をつけ，リーダーの言う数字の動作をする。

例えば，「1」=かかと上げ，「2」=片脚ずつ開いて閉じる，「3」=ウエストを左右にねじる，「4」=椅子に座ったまま足踏み。

動作を順番どおりに繰り返して練習したら，リーダーが順不同に数字を言って，その数字の動作をする。

応用編 リーダーが，答えが1～4になる足し算や引き算など計算問題を出して，みんなは，答えの数字を言って，その動作をする。

ひよこ塾

報告

ソーシャルディスタンスや消毒、換気に気を配り実施しました。さまざまなレクリエーション、特殊詐欺の話、手芸ではフェルトバッグなど、サロンですぐに活用でき、参加者の認知機能や身体機能向上に効果があるものです。また、講師は各分野の専門家も多く、介護予防推進員研修で学んだ内容をより深めることもできます。



特殊詐欺防止などに関するお話

呉警察署 広警察署

7月21日(火)

実際にかけられた電話の録音を聞き、手口を再現したDVDを見て、巧妙化する詐欺の傾向と対策を知ることができました。



簡単脳トレ体そう

フィットネスインストラクター 野中 咲 さん 7月30日(木)・10月30日(金)

脳トレを取り入れた体操の講座です。最後に受講者がリーダーになり、進め方の実践をしました。



歌って笑って考えて! 歌トレ、笑トレ、脳トレのレク財てんこ盛り

広島レクリエーション協会 恵谷 裕三 さん

8月31日(月)

理論を踏まえながら、いろいろなレクリエーションを体験しました。



スパインダイナミクス療法 ~背骨を動かして傷みを改善~

呉整形外科クリニック リハビリスタッフ

9月16日(水)

普段意識することの少ない背骨周りを、ストレッチで気持ちよく動かしました。する前と後での体の違いが体感できました。



なかよくなれるゲームいろいろ

広島レクリエーション協会 奥田 祐子 さん

9月24日(木)

コロナ感染予防対策に配慮しながら楽しめるレクリエーションを学びました。量販店の小物やタオル、ポリ袋など身近な物を活用しています。



結んで作る可愛いフェルトバッグ

原田 一子 さん

9月29日(火)

大判のフェルト1枚を使い、切って結ぶだけでできるバッグを作りました。可愛くて実用的なバッグができあがりしました。

2月18日(フレイル対策)の広まちづくりセンターの講座は満席のため、キャンセル待ちで受け付けています。

遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ



① 季節のなぞなぞ ~冬~

- Q1** 象は象でも、お正月に食べる象って、な~んだ?
ヒント：お餅を入れて食べます。
- Q2** 雪が降ると、あちらこちらで見られる食べられない「かき」ってな~んだ?
ヒント：腰が痛くなる、あの作業です……。
- Q3** 吹くと気持ちが良いのに、ひくと嫌なものってな~んだ?
ヒント：ひくと、咳や鼻水が辛い!
- Q4** せっかくなのに、食べられない餅ってな~んだ?
ヒント：お尻でつく、痛いモチです。
- Q5** 「もしもし~もしもし」と言い続けていたら、冷たいものが出てきたよ! な~んだ?
ヒント：寒い日の朝は、柱を作って、地面を持ち上げることもあります。

② 閃き面白くなぞ

- Q1** すごくスピードの出る虫とはなに?
- Q2** ビルといっても顔の中にあるビルってなに?
- Q3** 手や足の先にある20個の目ってなに?
- Q4** 眠ったままジャンケンすると何を出す?
- Q5** 蚊が集まると輪になってしまう県ってどこでしょう?

8	5	1	4	6	9	7	3	2
2	9	7	8	5	3	4	1	6
6	3	4	2	7	1	9	8	5
7	2	9	1	8	6	5	4	3
4	1	8	5	3	2	6	9	7
5	6	3	7	9	4	8	2	1
1	8	2	6	4	5	3	7	9
9	7	5	3	2	8	1	6	4
3	4	6	9	1	7	2	5	8

④ ナゾリ中級問題

- Q1** ハエ (はえ~)
- Q2** 唇
- Q3** 爪
- Q4** クー
- Q5** 香川

② 閃き面白くなぞ

(以心伝心) (以心伝心)

(質美剛健) (質美剛健)

(終始一貫) (終始一貫)

(誠心誠意) (誠心誠意)

③ パラバシ漢字

- Q1** お雑煮 (お正月に餅を入れて食べるのは、お「そ」煮で可ね。)
- Q2** 雪かき (雪が降ると、どのおきでも雪「かき」をしますね。)
- Q3** かぜ (吹<風は気持ちが良いのに、風邪をひ<とつらいものです……同じ「かせ」なのに!)
- Q4** 尻ち (お尻でつく痛いモチといったら、尻「ちち」です。もちろん、食べられません。)
- Q5** 霜 (「もしもし」を言い続けていたら、土の中に、霜柱を作ることありますね。)

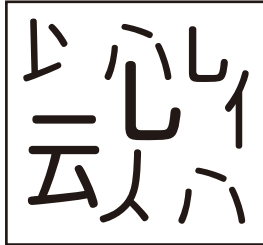
脳トレの答え



※ 印刷して使ってください

③ バラバラ漢字

バラバラになっている漢字を組み合わせて、四字熟語をつくっていきましょう。



答え

()



答え

()



答え

()



答え

()

④ ナンプレ中級問題

- ① 縦の列に 1~9 の数字が 1 回ずつ入ります。
- ② 横の列に 1~9 の数字が 1 回ずつ入ります。
- ③ 太い線で囲まれた□の中も 1~9 の数字が 1 回ずつ入ります。

空いた枠へ
3つのルールに
注意して数字を
いれてみよう！

3			9			2		
9	7		3	2		1	6	
	8			4	5		7	9
	6	3			4			1
4		8	5		2	6		
7			1			5	4	
6	3			7			8	
	9	7		5	3			6
		1			9	7		2

