


2021春号
No.36
発行:令和3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 わ

 ふれあい・いきいきサロン郷原



↑ わがまちサロン

- P2 ふれあい・いきいきサロン郷原(郷原地区)
- P3 ふれあい・いきいきサロン「コスモスの会」(阿賀地区)

↑P4 ↑P5 **健康豆知識**「お家でらくらく体操」

↑P6 **ひよこ塾** プログラム

↑P7 ↑P8 **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





レクリエーションタイム。“ジャンケン…パー”



民謡に合わせてみんなで手拍子



楽しいおしゃべりタイム

サロンの活動の動機

”みんな家から出ておいでえよ”という思いから、平成16年に立ち上げました。また、同じころに団地が2つできたので、新旧の住民が交流を深める場にもしたいと考えたことも動機の1つです。

楽しかった内容

コロナ禍で外出も限られている中、ここでみんなに会えることです。楽しみの一つだったバラエティー豊かな食事は中止になっていますが、顔を合わせて「元氣じゃった?」「寒うなったね」と会話を交わせば、それだけで自然に笑みがこぼれます。「ここに来たらいろんな人と喋れるけえ、ええんよ」と家が遠くて普段は会えない人とも話はずみです。

自慢

郷原全域で活動しているので参加者が多く、芸達者な人もたくさんいます。大正琴・民謡・日舞・レクリエーションダンスのグループが交替で日ごろの成果を披露して、みんなで盛り上がります。

課題

感染予防対策を踏まえたうえで、コミュニケーションがとれるように内容を工夫していくかが課題です。

ひと言

女性会、民児協、自治会、運動普及推進協議会の4団体が順番に開催日を担当し、担当以外の日も気軽に参加しています。地域の団体と住民が協力し合い、共に行動することで、ご近所さんから地区へ、地区から郷原全域へと、人と人との繋がりがより広がっていると思います。

開催場所／郷原まちづくりセンター

開催日／第4木曜日

開催時間／9時～14時

代表者／山本英則



会話と笑顔が自然に生まれる場になっていると感じました。広範囲から集まるので、普段会えない人と交流できることも嬉しいです。

阿賀地区 ふれあい・いきいきサロン・クリスマス会

開催場所／西町自治会館

開催日／毎週木曜日

開催時間／10時～12時

代表者／波戸本初美、田丸恵



DVDを見ながらまずは準備体操！



みんなと会えるのも楽しみの一つ！



あともう一息

活動の動機

老人クラブを主体とした集まりで、レクリエーションや食事をしていたことがきっかけとなっています。

楽しかった内容

近所で誘い合って参加しているので、住民同士のつながりを実感でき、元気になれます。コロナ禍で食事は控えています。茶話会やレクリエーション、フレイル予防の健康体操を楽しんでいます。体力測定を行ったときには、片足立ちが3分できる参加者に驚く場面もありました。

自慢

とんど祭り、クリスマスイルミネーションの飾りつけなどの地域行事が盛んで、近所同士仲が良

課題

毎週、新鮮な気持ちで参加できるように、健康体操以外の楽しい活動内容のバリエーションを増やしていきたいと思っています。

ひと言

少しでも多くの人に参加してもらえるように、サロンの会則や、健康体操などのパンフレットを配っています。今後、人数が増えた場合には、参加者を分け開催日を増やしたり、参加が難しい人には、少人数で、近所の家に集まって健康体操等を行ったりすることも考えています。



取材を行った日は、あいにくの雨でしたが、続々と参加者が来て、あっという間に自治会館は賑やかになりました。男性の参加者が多く、皆さんとても仲が良いことが印象的でした。体力測定は定期的に行うとのことで、次回の体力測定が楽しみです。



お家でらくらく体操

コロナ禍で、地域の集まりやイベントが中止されていることなどで外出の機会が減り、社会とのつながりが薄れてしまったという方が多いのではないのでしょうか。社会との交流が減ると、活動量も減ってしまうので、心と身体が弱ってしまうフレイルになりかねません。

そこで、生活の中でちょっとだけ意識して身体を動かしてみるのはいかがでしょうか。適度な運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。

生活動作の延長線上でできる、運動を紹介します。

◎ 目指すは

- ・ 食べる機能を保つ
- ・ 呼吸を楽にする
- ・ 筋肉の柔軟性を促し、関節の動きを滑らかにする
- ・ 立ち上がり動作、歩行のための筋力を保つ
- ・ 血流をよくする



◎ 運動中に気を付けること

- ・ 息を止めない
- ・ いい姿勢でゆっくり行う

姿勢が悪いと、5キロ程度ある頭を支えるために首、肩、腰、脚に負担がかかる。また、肺などの内臓が圧迫され動きも悪くなる。

体 操	目 的
<p>朝目覚めたら布団の上で背伸び・腰椎ひねり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 仰向けで手と足で引っ張りあって背伸び ○ 腕を横に開き、膝を立てて、そろえて左右にパタンパタンと倒し、腰をひねる 	<p>姿勢を改善する。 体幹を安定させる。 腰痛を予防する。</p>
<p>朝日を浴びながらバンザイ体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 息を吸いながら両手を高く上げて、息を吐きながら背中を中央に寄せるようにゆっくり両手を引き下げる 	<p>日光に当たることで骨粗鬆症の予防と、睡眠の質をよくする。 肩こりを緩和し、呼吸を楽にする。</p>

体 操	目 的
<p>歯磨きしながらブクブク・グルグル体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 水を多めに含み、ブクブクと口の中をすすぐ。口から水が飛び出ないようにしっかり口を閉じる。右だけ左だけと分けて行う ○ 水を吐き出した後、口を閉めて舌を大きくグルグル回す 	<p>食べる力を維持する。唾液の分泌を促すので誤嚥を防ぎ、それによっておこる誤嚥性肺炎を予防する。</p>
<p>洗濯物を干しながらかかと上げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ かかとをゆっくり上げ、ストンと落とす動作を何回か繰り返す（上げたときに足の親指と小指に均等に体重をかけることを意識する） 	<p>歩くための筋力とバランス感覚を養う。むくみを解消する。骨密度を維持する。</p>
<p>椅子に座ってロコモ体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 首、手首、足首をゆっくり回す ○ 手と足の指を握ったり広げたりグーパー ○ かかとをつけて、つま先を上げ下ろし ○ いい姿勢で、腕を振りながら、ゆっくり足踏み ○ お尻を使って前後に歩く（足を伸ばして座ってお尻歩き。なるべく頭の位置を変えないようにする） 	<p>血流をよくする。関節を柔軟にして、ケガや転倒を予防する。歩く筋力を養う。</p>
<p>膝パカパカ・健康ゆすり体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 力を抜いて膝をパカパカと広げたり閉じたりする ○ 力を抜いて、つま先をつけたまま、かかとを交互に2 cmくらい小刻みに上下させる（股関節、膝が直角になるように座って行う） 	<p>股関節を整え、固まらないようにする。</p>
<p>トイレでゆっくりスクワット</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 5つ数えながらゆっくり座り、5つ数えながら立ち上がる（いい姿勢でお腹をひっこめてお尻を後ろに引いて座る。足の小指側に体重をかけると膝が内側に入りにくい） 	<p>立ち座りの筋力を養う。下半身の大きな筋肉を使い、筋肉量を効率的に増やす。</p>
<p>お風呂でひざ裏伸ばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 浴槽に浸かって膝を伸ばして座り、膝裏にジワ〜ッと力を入れ下に押し付け、ジワ〜ッと力を抜く 	<p>姿勢を改善する。</p>
<p>寝る前に布団で寝転び ゴキブリ体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 両手足を天上に向け、力を抜いてブラブラとゆする 	<p>関節、筋肉の緊張をほぐし、血流をよくする。</p>

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	口腔『口から学ぶ健康長寿』	広島県歯科衛生士会 里谷 裕子さん	7月21日(水) 午前：すこやか 午後：広
2	感染予防に配慮した レクリエーション活動の実際	広島レクリエーション協会 奥田 祐子さん	7月29日(木) 午前：すこやか 午後：広
3	美しい日本の歌	宗教音楽塾講師 林 隆一郎さん (伴奏 坪北 紗綾香さん)	8月24日(火) 午前：すこやか 午後：広
4	今日から実践！快眠習慣	オール薬局 薬剤師・栄養士	8月30日(月) 午前：すこやか 午後：広
5	体幹のススメ	健康運動指導士 オオツカ ヒロシさん	9月15日(水) 午前：すこやか 9月29日(水) 午後：広
6	健口づくりに繋がる歌の活用術	広島レクリエーション協会 恵谷 裕三さん	10月22日(金) 午前：すこやか 午後：広
7	言葉をとどめる	平井 恵津子さん	11月17日(水) 午前：すこやか 12月20日(月) 午後：広
8	牛乳パックの七変化!! ～花入れ、小物入れなどなど～	MOA 健康生活館くれ 中谷 登美子さん	12月13日(月) 午前：すこやか 午後：広
9	スパインダイナミクス療法 ～力の発揮と吸収～	呉整形外科クリニック リハビリスタッフ	令和3年 1月17日(月) 午前：すこやか 午後：広
10	知っておきたい！ 乳がんのはなし	オール薬局 薬剤師・栄養士	1月27日(木) 午前：すこやか 午後：広
11	手話「ドレミの歌」	手話通訳者 中川 久子さん	2月17日(木) 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、「牛乳パックの七変化!!」は
材料費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)

・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
3階 503(第1講座室)
7階 702(中会議室)

※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。
申し込みをしたのにハガキが届かない場合はご連絡ください。

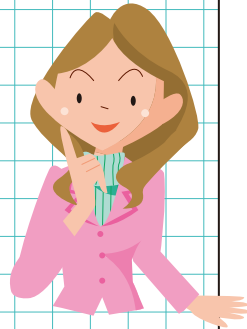
遊びゴコロで、楽しく!

チャレンジ脳トレ



① 丸の図形の数字はいくつ?

数字の1～6を6種類の図形に置き換えて、図のようなタテヨコの足し算式をつくりました。中央にある丸の図形の数字はいくつになるでしょう?



☆	+	☆	+	⬡	=	13
+		+		+		
⬡	+	●	+	⬠	=	9
+		+		+		
△	+	△	+	□	=	13
14		15		6		

② とんちなぞなぞ

- Q1** 蝶でも羊と牛の鳴き声が似ている蝶はなんでしょう?
※ ヒント：羊と牛の鳴き声をまねしてみてください。
- Q2** ストロベリーは何語ですか?
※ ヒント：当然、英語ではありません。「英ご」でもなく、「えい語」でもありません…。
- Q3** 札幌から東京に向けて500台のトラックが出発し、東京からも札幌に向けて500台のトラックが出発しました。このトラックたちはどこで合流するでしょう?
※ ヒント：500台と500台のトラックは合計何台になりますか?
- Q4** 身長が2mを越え、体重が100kgある大きな女性が2人でひとつの小さな傘にはいつているのに、2人は全くぬれていません。なぜでしょう?
※ ヒント：女性はどのようなときに傘をさしますか?
- Q5** 1日には2回あるのに、1年には1回しかないものはなんでしょう?
※ ヒント：「1日」と「1年」をひらがなにしてみてください。

- Q5** 「ち」の字 (1日→いち「ち」1年→いち「ねん」)
- Q4** 雨が降っていないから (女性は日差しが強い日は日傘を差すことがありますね。)
- Q3** 仙台 (500(台)+500(台)=1000(台)1000台 →仙台となります。)
- Q2** いちご
- Q1** ×王帽 (「×」→「モ」蝶→×王帽)

② とんちなぞなぞ

【4】 答え

14		6	+	6	+	1	=	13
15		15	+	4	+	2	=	9
13		6	+	5	+	3	=	13

脳トレの
答え



① 丸の図形の数字はいくつ?

※ 印刷してお使いください

遊びゴコロで、楽しく!
チャレンジ脳トレ

③ ストループテスト

ストループテストは、脳の前頭葉^{*}の機能を評価する認知症のテストとして使用されています。前頭葉の働きを診るものなので、レクリエーションに取り入れると、前頭葉を鍛える材料となります。このページをコピーして配り、みんなで声を合わせて読んでみましょう。漢字をそのまま読んでしまいたくなりますが、「文字の色」を考えて言うことで、前頭葉が刺激され、鍛えることができます。

※ 前頭葉：脳の司令塔的な役割を担い、物事を考えたり、行動に移したり、意思決定をコントロールする大切な器官

◎ 色＝文字の色を言う ◎ 読み方＝漢字の読み方を言う

① 色	赤	黄	赤	青	茶	緑
② 読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶
③ 色	黄	黒	緑	茶	黒	緑
④ 読み方	青	緑	赤	黒	青	緑
⑤ 色	茶	黒	黄	緑	黄	青