

サロンだより

夏号
2013

笑顔の

発行：平成25年7月 No.8



写真：ひよこ塾「サロンで使えるレクリエーション活動」
すこやかセンター会場



P2~4

わがまちサロン～呉市広域型サロン～

- ・第3地区ふれあいサロン（第3地区）
- ・明円ポレポレ広場（第4地区）
- ・第三団地さくらの家（昭和地区）

P5

健康豆知識 ～防ごう!! 高齢者の脱水～

サロンの担い手は？

脳トレ

P6~7

ひよこ塾開催

P8

サロン交流、サロンからのお願い

発行：社会福祉法人 **呉市社会福祉協議会**

広島県呉市本町9番21号すこやかセンター<れ別館 電話：0823-25-3505

web: <http://www.kureshakyo.jp/> mail: info@kureshakyo.jp

第3地区

第3地区ふれあいサロン

① サロン活動の動機

呉地区全体の区長の集まりで、地域ごとに高齢者の交流の場である“ふれあい・いきいきサロン”を作ろうという提案を受けて立ち上げました。



オカリナの音色にウツトリ



家で絵手紙の練習をしてきました

⑤ 一言

会場にしているベタニアホームは、交通の便が良く、明るく整っているのもっとたくさんの方に利用してほしいですね。



複数の機関がサロン運営に携わっているので、世話人も多く、人集めやプログラムを考えるなど役割分担ができていますね。地域の人にどんどん参加してもらえるといいですね。

開催場所：ベタニアホーム

開催日時：毎月第3月曜日
13:30～15:30

代表者：前田 雄司

② 楽しかった内容

折紙をしたり歌を歌ったり、絵手紙を描いたりと色々な体験ができます。悪質商法撃退法や食中毒を防ぐ方法等、生活に役立つ講座もあります。毎年12月は、教会でのクリスマス会があり、とても楽しみにしています。

③ うり・自慢

毎年、プログラムを変えて、色んなことが体験できるようにしています。第3地区社会福祉協議会と民生委員、ベタニアホームのボランティアなどたくさんの方が関わり、それぞれ役割を分担しスムーズに運営しています。

④ 課題

今年度は、今までの参加者が高齢になり参加が難しくなって人数が減っています。中央地域のため、各家に訪問しても、サロン開催のチラシを受け取ってもらえないことがあります。新規の参加者を募るのが難しいです。



絵手紙に熱中している参加者たち

第4地区

明円ポレポレ広場

① サロン活動の動機

地区内にサロンがなかったこと、明円寺から本堂を使用してほしいと依頼があったことがきっかけで「支え合う仲間になろう」を合い言葉にスタートしました。

“ポレポレ”という名前には、スワヒリ語で“ゆっくりゆっくり”という意味があり、サロンでゆっくり過ごしてほしい、そして少しずつ進んでいきたいという思いを込めています。

開催場所：明円寺

開催日時：毎月第4木曜日
13:30～15:30

代表者：頼本 良輔



会場には大きな笑い声が溢れています

② 一番盛り上がったプログラム

毎回2部構成になっています。

1部は、生活に役立つ情報を提供(学習)。2部はみんなが参加できるゲームや演劇鑑賞、ときには参加者の趣味活動の発表の場にもなっています。特に、演劇でお腹の底から笑った日は、いつも以上にキラキラした笑顔が満開です。

③ うり・自慢

何もできない人はいません。一人ひとりが“できること”を考え、率先して行うことでスムーズなサロン運営につながっています。

④ 課題

男性の参加者が少ないこと。

⑤ ひと言

参加者・世話人ともに月1回のサロンを楽しみにしています。

それぞれが役割分担し、負荷の偏りをなくすことが、長続きの秘訣だと実感しています。



手話で「ふるさと」を歌っています



呉市在住の方なら地区を問わず参加できる広域型のサロンですが、参加するには明円寺の急な階段を上らなければなりません。でも「階段を上っても来たい。ここに来ると元気になれるんよ」と参加者はおっしゃっておられました。

世話人の皆さんは気心知れた仲なので、自然と役割を分担をしながら、運営を楽しんでいるのが伝わってきました。

第三団地さくらの家

うちの**自慢**は
“長く続けていること。
長く続けることができたこと”

① サロン活動の動機

「1週間もものを言わぬ日が何日もあるんよ」の声に「みんなが集まれることをしたい」と平成8年、民生委員が中心になって「さくら会」を立ち上げました。平成12年自治会に移行すると同時に「さくらの家」に名前を変えて再出発しました。

② 楽しかった内容

「やっぱり気の合う仲間とおしゃべり。家では笑うことが少ないからね」。宿題の川柳にも「さくらの家 みんなに会えて 元気づく」「さくらの日 目覚ましよりも 先に起き」「さくらの家 冗談言い合い 大笑い」など参加者の楽しみな気持ちが詠まれています。



音楽療法で脳の活性化。笑顔もこぼれます

⑤ 一言

サロン後の役員会は思い思いに発言し、笑いが絶えない和やかな雰囲気です。ボランティアは自分ができるところを無理なくするのが長続きの秘訣です。配膳は参加者も一緒になってリレー形式で料理を運びます。



自由参加をモットーに地域外の人もたくさん参加し、80人を超える参加者で会場はいっぱいです。高齢化が進むなか、「できる限り団地の人に来て欲しい。顔が見える関係を作りたい」と新たな挑戦をされています。広域型サロンと地域密着型サロンの特色を合わせた「さくらの家」の今後が楽しみです。

開催場所：第三団地老人集会所

開催日時：月2回

第2・4火曜日

10:00～14:00

代表者：児玉 哲生

③ うり・自慢

細かい決まりごとはありません。折り紙や手芸・カラオケ・大正琴・卓球などボランティアが得意技を自主的に披露し、参加者が自由に楽しむことができるように工夫しています。会食後は、認知症や介護予防のプログラムを計画しています。

④ 課題

これまでは「年齢や地域を問わずみんな寄っといで」と門戸を大きく広げてきました。今は「顔が見える交流がしたい。サロンに来られなくなってもつながっていく関係をつくりたい」と、団地の住人を中心に掲示板や回覧板などで参加を呼びかけています。



料理をリレー形式でリズム良く運びます

防ごう!! 高齢者の脱水

梅雨明けを迎えると熱中症の人が急増します。熱中症の予防には脱水症の予防が基本です。脱水には目立った症状がなく、本人も自覚しにくいいため注意が必要です。特に夏場は脱水の危険性が高まるので、脱水症になりにくい環境を作ることが大切です。



脱水症にならないために

- 日頃からこまめに水分を取るようにする
(麦茶はカフェインがなくミネラルが豊富なため水分補給には最適です)
- 家では手の届くところに水分を置いておく
- 外出時には水分を持参し、いつでも飲めるようにする
- 塩分は補給しなくていい(食事で十分摂っている)
- 発熱や下痢、嘔吐、大量に汗をかいた時はスポーツドリンクや経口補水液を飲む
- エアコンや扇風機を使い上手に室温・湿度を調節する
- 日中の外出はなるべく避け、出かける時は帽子や日傘を使用する

脱水症のサイン

- なんとなく元気がなくなる
- 微熱がある
- 脇がサラサラしている(皮膚が乾燥している)
- 唾液の分泌量が減少し、喉が渇く



脳トレコーナー

(問題) 1~9の数字を入れて横と縦の列の計算式を完成させてください。

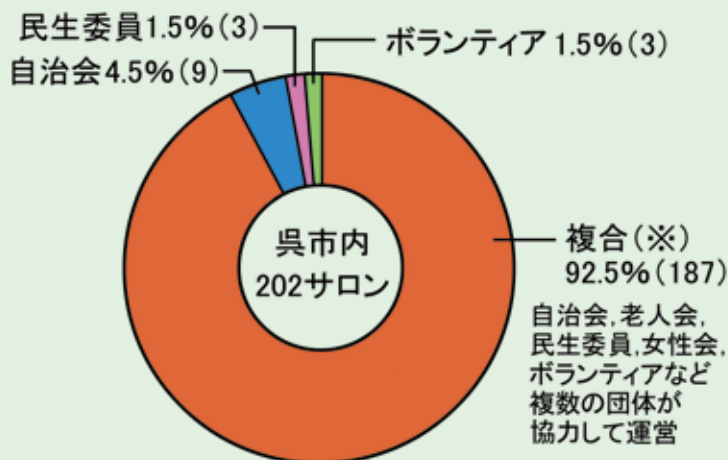
(ルール) ●すべての数字を使います。
●同じ数字は1回しか使ってはいけません。

$$\begin{array}{r} \square + \square + \square = 24 \\ + \quad \times \quad \times \\ \square - \square - \square = 0 \\ + \quad + \quad + \\ \square \times \square \times \square = 15 \\ \parallel \quad \parallel \quad \parallel \\ \square \quad \square \quad \square \end{array}$$

正解は、次号(10月発行の秋号)で発表します。

サロンの担い手は?

「世話人が年をとったけん、世話するんが大変なんよ。よそはどうしとるんかね?」という悩みを多くのサロンが抱えています。サロンの担い手について実態アンケートを行いました。結果は以下のとおりです。



90%以上が複合型です。でも多団体に関わることで“お任せ”になりやすく、一部の人の負担が大きくなっています。「世話人は“してあげる”。参加者は“してもらおう”意識を捨て、一緒に楽しいサロンを作っていくことが大切です。

ふれあい・
いきいきサロン
応援企画

サロンから地域へ広げよう！笑顔と絆！！

平成25年度 ひよこ塾のご案内

New! ひよこ塾の実施会場が増えました

総合ケアセンターさざなみ

音戸町高須3丁目7番15号

7月31日(水) 午後

「準備のいない
サロンの遊び」

豊浜漁民ふれあいセンター

豊浜町大字豊島3526-15

8月29日(木) 午前

元気が一番！「環境にも
身体にもやさしい食事」

倉橋農業技術拠点センター

倉橋町松原894番地

10月30日(水) 午後

「軽度認知障害に効果的な
レクリエーション活動」

川尻福祉センターふれあい

川尻町西2丁目3番33号

10月31日(木) 午後

「軽度認知障害に効果的な
レクリエーション活動」

今まで、会場が遠くて参加が難しかったみなさん、川尻、音戸に加え、
豊浜・倉橋でも開催します。参加をお待ちしています。

研修時間 2時間（食事は3時間）

参加費 無料（「食事」・「手工芸」・「折紙」は実費を負担していただきます）

申込み 申込用紙に記入の上、2週間前までに申込みください。
各講座は単独の講座です。ご希望の講座をお申込みください（複数可）
申込み状況によっては調整・変更させていただくことがあります。

※川尻福祉センターふれあい・音戸（総合ケアセンターさざなみ）・
豊浜漁民ふれあいセンター・倉橋農業技術拠点センターでも開催します。
お申込みを間違えないようお願いします。

対象者 地域の「ふれあい・いきいきサロン事業」の運営に関わっている方

問い合わせ 呉市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL25-3505 FAX25-7453



「ひよこ塾」プログラム

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	7月16日(火) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館7階 中会議室 7月31日(水) 午後:音戸	「準備のいらない サロンの遊び」	レクリエーション コーディネーター 鍋島 訓和 さん
2	8月20日(火) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館7階 中会議室	音楽の力~なぜ音楽なのか?~ 「音楽療法」	広島文化学園大学 講師 狩谷 美穂 さん
3	8月29日(木) 午前:豊浜 9月10日(火) 午前:広公民館 調理室 9月17日(火) 午前:つばき会館 調理室	元気が一番! 「環境にも身体にも やさしい食事」	管理栄養士 湯川 和子 さん
4	9月25日(水) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館7階 中会議室	体幹を整えて姿勢を楽にしよう! 「骨盤底筋と脳科学」	健康運動指導士 大塚 浩 さん
5	10月8日(火) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館5階 第1講座室	「手工芸」“可憐な花”と “ハサミで作る切り絵(馬)”	小田 愛子 さん
6	10月29日(火) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館7階 中会議室 10月30日(水) 午後:倉橋 10月31日(木) 午後:川尻	軽度認知障害に効果的な レクリエーション活動	福祉レクリエーションワーカー 奥田 祐子 さん
7	11月22日(金) 午前:すこやかセンター	講演「幸せに生きるために」	ハッピーおがわ 代表取締役 小川意房さん
8	12月6日(金) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館5階 第1講座室	「折紙」立体オブジェ	十河 政子 さん
9	1月20日(月) 午前:すこやかセンター 午後:広公民館5階 第1講座室	手話で若返り! ♪みかんの花咲く丘, 手遊び	手話奉仕員 増田 久子 さん
10	2月18日(火) 午前:すこやかセンター	“聴く”ことで人生が変わる 「傾聴」	広島国際大学 講師 八木 裕子 さん



6月20日(木), 豊地区のサロン代表者7名が
昭和地区「ひばり・いこいの部屋」を訪問しました。

- 【豊】 「ひばり・いこいの部屋」は男性の参加者が多いですね。
- 【ひばり】 毎回10名くらいの男性が参加します。ボランティアスタッフを募集した時に、夫婦の申込みが多かったからです。夫婦円満の家庭が多い地域なんです(笑)
- 【豊】 年齢層が幅広く、全員に満足してもらうのが難しいです。予算が少ないので、出前トークなどを利用しています。豊富なプログラムと多才なスタッフがうらやましいです。
- 【ひばり】 団地なので、みんな同世代です。プログラムは、自由参加で無理強いはしません。「明るく 楽しく 元気に」をモットーにしています。講師のお礼は、みんなとの会食です。人材(財)を発掘することが大切ですね。
- 【社協】 後継者探しはどのようにしていますか。
- 【ひばり】 退職した人にピンポイントでお願いをしています。
- 【豊】 若い世代は畑があるので難しいです。最近、スタッフをお願いした人は、手芸が得意なので、プログラムに取り入れたいと思います。



訪問を終えて ～豊地区サロンの感想～

一生懸命していますが、自己満足になっているところがあります。他地区のサロンを見学して参考にしたいという思いが叶いました。手芸の講師を豊地区内のサロンでもお願いしようと思います。地域性や条件は違いますが、意識して情報を集め、交換することが大切だとわかりました。

「サロンだより 笑顔のわ」 記事・写真を募集!



採用させていただいたサロンには、呉市社協特製「クレリン」タオルをプレゼントします。詳細は、お問い合わせください。

「ラジカセ」

譲ってください

～「第三団地さくらの家」からのお願い～



「さくらの家」では、毎回「呉市歌」を歌っています。でも使える音響設備は、古いカセットテープのみで、少し不便です…。みなさんのサロン等で使わなくなった「ラジカセ」を譲っていただけませんか? 「うちにあるよ!」というサロンは、是非ご連絡ください。