

サロンだより

笑顔の



写真:ふれあい久俊(川尻)
夏休み、子ども会と交流(8月6日)
プラバンづくり、うまくできたかな?



- P2~4 **わがまちサロン**
 - ・ふれあいいきいきサロン中新開(広地区)
 - ・藤脇ふれあいサロン(音戸地区)
 - ・レモンサロン(豊浜地区)
- P5 **健康豆知識 ~インフルエンザ予防対策~
脳トレ**
- P6 **世話人交流研修会 / 無料! 講師派遣**
- P7 **ひよこ塾**
- P8 **学生発! 男性参加者を増やそう!
教えて! あなたのサロンのこと**

2013 秋号
No.9
発行:平成25年10月



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くれ別館 TEL: 0823-25-3505
web: <http://www.kureshakyō.jp/> mail: info@kureshakyō.jp

うちの**自慢**は
“みんなで協力しあって和気あいあいと
やっていること”

ふれあいいきいきサロン中新開

① サロン活動の動機

平成12年ころ、保健師の指導により機能訓練のための教室として始まり、そのままサロンとして続けたのがきっかけです。

② 楽しかった内容

年間を通じて、競い合う活動(ボーリング、輪投げなど)は人気があり大変盛り上がります。

8月の平和学習では、原爆を題材にした紙芝居や絵本を読み語ります。同じ体験を持ち共感できる人が集っているので、自分の戦争体験を話してもらおうと、話すほうも聴くほうも熱がはいります。

③ うり・自慢

世話人がみんな勉強熱心で、ひよこ塾などでサロン運営に役立つ情報を仕入れ、なんでも積極的に取り組んでいます。

毎回、実施後にミーティングをして、今後はどうしたらよいかも話し合っています。



元気に“歩一歩たいそう”

開催場所：中新開自治会館

開催日時：月1回 第2月曜日
13:30～15:00

代表者：山本 慶子



紙芝居を感情豊かに読む世話人
原田順子さん



戦争体験を熱く語る参加者

④ 課題

毎月、各家を訪問していて、参加者は少しずつ増えてはいますが男性の参加者がいません。

世話人の中に男性がいれば、男性も参加しやすくなるかもしれません。

⑤ 一言

このサロンの参加者は、中新開、杭本、吉松の広い範囲から来ています。もう少し狭い地域ごとにサロンができると、もっと利用しやすいと思います。



平和学習の紙芝居が心に染みました。参加者の戦争体験を聴いて、子供たちには戦争を体験させたくないと思いました。ゲームで殺し合いを遊びとしておもしろがっている子供たちに聴かせてあげたいですね。平和学習のときにも子供たちと交流してみたいと思います。

藤脇ふれあいサロン

うちの**自慢**は
“地域みんなでサロンを
つくっているところ”

① サロン活動の動機

町内でお互いに声かけ・あいさつを大切に、昔ながらの「向こう三軒両隣」の関係を復活させたいという思いからスタートしました。今では、体調不良などで買い物に行けない人へ声をかけ合い、助け合っています。

② 楽しかった内容

明德小中学校が授業・部活動の一貫で参加し、児童・生徒の発表会や昔遊びでふれあいます。普段はサロンに参加していない人も、この日だけは遊びに来ます。子どもたちとふれあうことで気分が若返り、元気になれますね。

③ うり・自慢

世話人は毎年交代制です。同級生同士で担当するため、自然に話が弾みます。

サロン終了後、参加者は、みんなでバスに乗って買い物に出かけています。それまで、一人では買い物に行けなかった人も、誘い合うことで、遠くのスーパーまで行けるようになり、活動的になりました。

④ 課題

サロンを手伝ってくれる人はたくさんいますが、代表の後継者を育てていくことが必要だと思っています。

⑤ ひと言

サロンは住みやすい地域をつくる手段であって、目的ではありません。サロンを越えて地域ぐるみで支えあう「お互いさま」の関係が大切だと思っています。

開催場所：藤脇憩いの家
開催日時：月1回
毎月第3金曜日
10:00～15:00
代表者：山口 光男



子どもたちが遊びに来てくれるのを
楽しみにしています



昔あそび、まだまだ身体は覚えています



特定の世話人への負担がかかる、内容がマンネリ化しているというサロンは
少なくないと思います。サロンにかかわる人を増やしていくことで、これらの課
題は少しずつ解決できるのではないかと感じました。

レモンサロン

① サロン活動の動機

女性会のお世話をしていた時、隣の立花地区のサロンを見学する機会がありました。転倒予防体操や歌・おしゃべりなど盛りだくさんの内容に感動しました。働きっぱなしの大浜の女性陣が、笑って健康を維持する楽しい場があったらいいなあと思い立ち上げました。

② 楽しかった内容

ゲーム、歌いながらの指体操、脳トレ。なかなか入らない輪投げ、風船やお手玉、ボールを使ったレクリエーション。代表の道谷さんはひよこ塾で学んだ新しいネタをどんどん取り入れてサロンで紹介しています。



タオルを使ったレクリエーション。
できてできなくても笑顔！

開催場所：大浜集会所
開催日時：月1回（日時未定）
代表者：道谷 祥恵



丹精込めて作ったレモン片手に
“レモンの唄”を歌います

③ うり・自慢

「レモンは血液循環を良くし脳を活性化する効果があります」（道谷さん）。レモンサロンの名前のおり、おやつはレモンを利用した手作りの飲み物やレモン餅、レモンおはぎです。替え歌にもレモンがいっぱいです。“♪りんごの唄”のメロディーで毎回歌っています。

④ 課題

代表が多忙のうえ、参加者も現役で農作業に精を出しています。月1回の日程がなかなか決められません。畑仕事の合間を縫って、夏は昼間の暑い時間帯や夜間（7時30分～10時）に開催し時間を有効に活用しています。

⑤ ひと言

地区には立派な高齢者施設があります。参加者があるべく施設のお世話にならないように健康を維持し、楽しくサロンに参加してほしいと思っています。



女性だけのサロンです。畑に家事に働きっぱなしの女性陣のたった一つの息抜きです。“認知症になりたくない”を合言葉に、男性に気がねなく女性だけが楽しめる場です。80歳代の方がたくさんおられますが体操する姿は若々しく、脳トレも冴えています。これもサロンとレモンのおかげですね。

秋といえば、食欲の秋です!! 美味しい旬なものを食べて、寒い冬に備えて、栄養を蓄え病気に負けない体づくりをはじめていきましょう。

そこで、今回は日常生活でできるインフルエンザ予防法についてご紹介します。

インフルエンザの予防法 6つのポイント

手洗い&うがい

外から帰ったら、十分に手洗い、うがいをしましょう。手や鼻・口、目には、たくさんの菌やウイルスが付着しています。

咳エチケット

咳やくしゃみをするときには、ティッシュやハンカチで鼻と口を抑えましょう。咳が出る人は、マスクを着用しましょう!

規則正しい生活

バランスのとれた食事や睡眠!そして、適度な運動で免疫力をUP!!

部屋の換気をしっかりと

寒さに負けず、1時間に1度は換気をしましょう。

適度な加湿

湿度50~60%を保ち、感染しにくい環境を目指しましょう!

人ごみを避ける

流行時の外出は控え、感染の可能性を下げましょう!



予防接種について

予防接種を受けても、抗体ができるのは接種後、約2週間かかります。流行する10月下旬から12月上旬に受けることをおすすめします。

(音戸・倉橋地域包括支援センター 保健師 大西舞)

かなひろい

脳トレ
コーナー

話の内容を考えながら、〈あ・い・う・え・お〉の文字にチェックを入れ、チェックした文字を数えてください。

「いちにちになんかい? ありがとう」

あなたはいちにちになんかいありがとうをいっているだろう。いちどゆっくりとかがえてみよう。かぞえてみよう。すくないすくない、ありがとうとっていない。どうしてなのかいちどゆっくりとかがえてみよう。

ただなんとなくすごしているから、ただなんとなくしごとをしているから、ただなんとなくいきているからかもしれない。

であいをできごとをじかんをくかんをふうけいをしっかりうけとめていくと、あなたにかかわるあらゆるそんざいがひかりかがやきそんざいかんをましてくる。

ひととであい、ひととかかわりあうなかではじめてありがとうのところがめばえ、ありがとうのことばがうまれてくる。ひとりではありがとうはうまれない。

いちにちにありがとうをなんかいいっているだろう。

いちどかぞえながらいちにちをおくってみようよ。



※原紙(A4サイズ)が市社協にありますので、ご連絡ください(☎25-3505)。

「サロン世話人交流研修会」

～みんなでアイデアを出し合おう！～

呉市内、約200か所で行われている「ふれあい・いきいきサロン」。
 サロンそれぞれが創意工夫しながら行っていますが、世話人に任せっきりになり一
 部の人に負担がかかっている、内容がマンネリ化しているなど、運営する中でさま
 ざまな思い・悩みをかかえています。

自分たちの活動を振り返り、サロン活動の魅力や意義を共有し、課題解決に向け
 て、自由なアイデアを出し合いませんか？

- 日時・会場**
- 11月18日(月) 10:00～12:00 すこやかセンターくれ 多目的ホール
 - 11月27日(水) 10:00～12:00 広公民館 7階 中会議室
 - 12月2日(月) 13:30～15:30 すこやかセンターくれ 多目的ホール

※すべて同じ内容です。
 ※グループワーク形式で行います。

内容 「こんなサロンがあったらいいなあ」実際にサロンに関わっておら
 れる方、また、これからサロンを立ち上げようと思っておられる方。
 “あなたの夢のサロン”を語ってみませんか。

講師 広島県社会福祉協議会職員

定員 各50名程度

申込み 各回、開催の10日前までに
 市社協 地域福祉課へ
 (☎ 25-3505 FAX 25-7453)



昨年度の研修会の様子

ヤクルト 「ウン知育」健康教室

- ◆良いウンチは健康のパロメーター
- ◆「腸トレ体操」で快便を目ざせ！
- ★お土産を用意しています。

日本訪問歯科協会

- ◆口腔衛生・口腔保健に関する勉強会。

申込み・問い合わせ：
 市社協 地域福祉課 ☎ 25-3505

無料！
講師派遣します！！



夜間の交通事故防止に 役立つ反射材

これまで訪問したところでも再度申込みが
 できます。★反射材のプレゼントがあります。

申込み・問い合わせ：
 呉市役所 地域協働課 ☎ 25-3221

ひよこ塾

ご案内

軽度認知障害に効果的な 「レクリエーション活動」

10月29日(火)

午前 すこやかセンターくれ
多目的ホール

午後 広公民館 7階 中会議室

10月30日(水)

午後 倉橋農業技術拠点センター

10月31日(木)

午後 川尻福祉センター

講演「幸せに生きるために」

11月22日(金)

午前 すこやかセンターくれ
多目的ホール

「折紙」立体オブジェ

12月6日(金)

午前 すこやかセンターくれ
多目的ホール

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

1月20日(月)

午前 すこやかセンターくれ 多目的ホール

午後 広公民館 5階 第1講座室

★ 報告 ★ (講師・参加者からひと言)

● 準備のいらぬサロンの遊び (7月16日, 7月31日)

講師：ゲームの楽しさを伝えるのは難しいです。失敗をおそれず場数を踏んでひとつでも得意なものを見つけてください。

参加者・眞木法子さん(倉橋「石原・小林サロン」)：今日習ったことすべてできるわけではないので、アレンジしながらやってみます。



遊びの楽しさを伝えるには、
まず自身で楽しむことが大事



音楽の力と先生のパワー！
心も一つ、笑顔が広がります

● 音楽の力～なぜ音楽なのか？～「音楽療法」(8月20日)

講師：みなさんが音楽でいきいきと変化していく様子を見て、音楽の力を実感しました。

参加者・藤賀ひとみさん(阿賀「サロン大空」)：練習なしで即興で音楽を楽しむことができる初めての体験でした。音楽で心が一つになる喜びを知りました。“音楽の力”に感動です。

● 元気が一番！「環境にも身体にもやさしい食事」(8月29日, 9月10日, 9月17日)

講師：みなさんの協調性と積極性から明るく笑顔いっぱいのサロンの様子が伺えました。多くの質問から関心の高さが実感できたのも喜びでした。

参加者・西中貞子さん(豊浜「なかよし会」)：味が無いと思っていたが、よばれたらちょうどよかった。おいしい。いつも濃い～のを食べとるんじゃね。



減塩にはダシと香辛料！



旬の食材を使った
メニュー

学生発!

男性参加者を増やそう! ～「和の家」に新たな風を～

9月、広島国際大学・県立広島大学の学生4名が「お茶の間サロン 和の家」(川原石地区)で市社協の福祉現場の実習をしました。学生はサロンの重要性を認識すると同時に、問題点の気づきもありました。

「和の家」で体験した学生の感想

*気づいたこと

- 駅・バス停が近くにあるが便数が少なく不便
- 坂道を重い荷物を持って帰るのはしんどそう
- 空き家が多い
- 細い道が多く、災害時などの支援が難しそう
- 路地裏など、子供の遊び場になる場所が多い
- 気軽に集える地域の拠点(「和の家」)があるのが良い



地域を知るためには、住民との会話が大切

問題点

玄関がすりガラスのため中の様子が
分かりにくく、入りにくい

たくさんの方が来ているのに男性が少ない

解決法

すりガラスを透明ガラスに交換

「男性のみが集まる会」を提案



「和の家」のスタッフへ
思いを伝えました



地域の拠点「和の家」

世話人に提案された解決法のうち、ガラス交換は現在、作業に向け準備を進めています。「男性のみが集まる会」は、具体的な企画を協議しています。

「和の家」は毎週月・木曜日
(10:00～16:00)に開所しています。
(お盆・年末年始はお休みする
ことがあります)

「お茶の間サロン 和の家」は、ひとり暮らしの方も多く、「気軽に集まれる場所」をつくりたいという住民の思いを受け、旧歯科医院を利用し、平成25年3月にオープンしました。

(平成24～26年度 県社協補助事業(呉市版モデル地区))

教えて! あなたのサロンのこと

秋の収穫祭、運動会、もみじ狩りなど(ただし、バス旅行は除きます)を計画しているサロンはありませんか?

「うち、やっとなるよ!」というサロン世話人さんは、ぜひ、ご連絡をお願いします。

取材したサロンの情報は、「わがまちサロン」の記事として掲載させていただきます。市社協マスコットキャラクター「クレりん」のオリジナルマグネットをプレゼントします。

連絡先: 市社協 地域福祉課 ☎25-3505

