

～ 地域に活かすお口の**健口法** ～

熊本県歯科衛生士会

「お口の健康教室」

講師：北里かおる氏



目次

シルバーヘルパー交流会、養成講習会……………	2	宮山・出の口……………	11
古閑・葛目……………	3	日向・多々良……………	12
上鳥子・馬場……………	4	布田・高遊……………	13
小園・袴野……………	5	士林・秋田……………	14
桑鶴・大切畑……………	6	門出・田中・星田……………	15
風当・畑……………	7	下古閑・医王寺……………	16
名ヶ迫・万徳……………	8	滝・小野……………	17
下小森・前鶴……………	9	瓜生迫・猿帰……………	18
新所・西原台・星ヶ丘……………	10	灰床……………	19

地域のシルバーヘルパーさんの年に一度の交流会



毎年、養成講習会を開催することで新しい仲間も増えています！



「西原村の福祉について」などの講習会



「救護法」の講習会



終了証の授与式

古閑サロン

今年も子ども合同サロンを開催しました！

七夕交流会



こぎゃんすつとよかばい！

世代を超えた“ふれ合い”の大切さを実感しました！



みなさんの願い事が叶いますよ～に！

葛目サロン

定期的な開催でいろんな活動を行っています！



フラワーリース作り



マッサージ体験

マッサージのお礼に、ボランティアさんにもマッサージで疲れをとっていただきました。



指先を使って頭の体操！
楽しかよ～♪

折り紙制作

地震後に植え付けして収穫したそば粉を使っての蕎麦作り



とっても美味しいお蕎麦が完成!!

上鳥子サロン

集まればいつもにぎやかで、
だんだん参加者が増えています!!



お花の苗植えを行いました!!



お雛祭り会の前は、男性陣で
地域のゴミ拾いを行いました。



女性陣でお雛祭り会の料理の
準備です! みなさんさすが段
取りバッチリです。



お花も笑顔も
満開です!



ハイポーズ! (^-^)



馬場サロン

恒例の寄せ植え!
素敵なクリスマスと新年が迎えられました!!



素敵な寄せ植えが完成しました。



こぎゃん感じかな~
話しながらずっと
楽しか~ (^-^)

参加者だけでなく、ほぼ全世
帯に届けられたようです!



小園サロン

子ども達との絆も年々深まっています！
毎年恒例の子ども合同サロン！！



笑顔あふれる七夕会でした！



地域には
子ども達の
先生が
いっぱいです！



七夕飾りが終わったら
楽しい楽しいお食事会！
充実した時間は
あっという間です。



袴野サロン

作る楽しみ！食べる喜び！
お出かけ企画も実施しています！



お茶会



緊張の
1打目！！

パークゴルフに行きました！



狙いを定めマ～
ナイスショット！！
天気も良くて
最高です！

お茶会ではいろんな話で
いつも盛り上がります！
笑いの絶えない雰囲気です。



桑鶴サロン

一番の楽しみは会ってお話をする事!



毎月15日に
開催してます!

集まれる人が
無理なく集まって
お茶を飲みながら
ゆっくりと!



気の知れた仲間と
何気ない話をするだけで
そこには笑顔の花が
咲きほころびます。(^-^)



大切畑サロン

集う場所が変わっても変わらぬ笑顔で!



はあ～
こつてよかつな～
なるほど～

チラシを使った入れ物作り



仮設サロンでの
楽しみながら頭の体操、
認知症予防にも
つながっています!

集う場所が変わっても
変わらぬ雰囲気
で楽しんでいます!



歌の練習! 「年をとるってどんなこと～♪」

風当サロン

恒例！子ども合同サロン！！
お互いを思いやる優しい心が育まれています！！

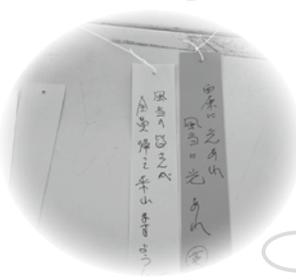


みんなで作った七夕が完成！



時には、
子ども達が
先生に大変身！！
得意気に
教えてくれます。

優しい気持ちで
いっぱいです



温かい交流の場になりました。

畑サロン

和気あいあいとした雰囲気の中で
いろんな活動を行っています！！



封筒を使った小物入れ作り



昔懐かしい「けん玉」に挑戦！

懐かしかな～
まだ体が覚えとる
ばい！！

和気あいあい



お楽しみの昼食会&カラオケ大会



ボランティアさんによるマッサージ

名ヶ迫サロン

元気が一番！
健康に気を配りながら楽しんでいます！！



お楽しみの昼食会



サロンの
始まりは以前から
続けている
やまびこ
体操から！



しっかりと運動した後は、
恒例の昼食会！！
お食事の準備も協力されながら
さすがの手際の良さです！



いろんな話で盛り上がります

万徳サロン

たくさんの子ども達から元気と笑顔の
パワーをいっぱいもらっています！！



みんなでハイポーズ！



子ども達も飾り作りに夢中です。



七夕づくりの事前準備もしっかりです！！

子ども合同サロン



みんなで食べると美味しか～(^^)



ボランティアさんから食材の提供！！



とてもにぎやかな七夕昼食会でした！

下小森サロン

変わらぬにぎやかさで
そこにはいつも笑顔があふれています！



集まる場所は
変わりましたが、
変わらない
にぎやかさに
包まれています！

大盛り上がりのビンゴ大会！！



日なたぼっこをしながら～♪



美味しそうなお料理です！

前鶴サロン

茶話会を中心に
いろんな活動を無理なく行っています！！



いつもの茶話会



前鶴講演会
講師の方をお招きして、環境
について学びました！

茶話会では
何気ない話は
もちろんですが、
次回の計画でも
盛り上がります。



白熱のペタンク大会！みなさん真剣です！！



昼食会 (^-^)

新所サロン

心の通じたメンバーと
ゆっくりとした時間を過ごしています！



毎月
15日開催!!

老人会の球技大会に参加しました!!



毎月サロンの日が
来るのを指折り数えて
待っていますパイ!



西原台・星ヶ丘サロン

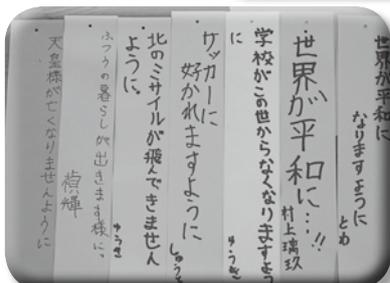
子ども達と一緒に
地域のふれあいの場所づくり!!



恒例!
子ども合同サロン



折り紙はお手の物!!
いろんなお話を
されながらあっ
という間に完成!



素晴らしい願い事ばかりです。



宮山サロン

集まりの多さと笑いの豪快さは
どこにも負けませんばい!



子ども達も
一緒に料理作り!!
地域の味は
こうして受け継がれて
いきます!

子ども合同サロン昼食会



のぎくまつり DVD 鑑賞会



役員さんの結束も固いです!



出の口サロン

季節を感じる料理作りなど
みんなで楽しんでいます!



半夏だんご作り

恵方巻き作り



ポイントは、
作りながらお話を
して大笑いすること!



愛情たっぷりの恵方巻きの完成



日向サロン

いつもの仲間と
お腹いっぱい笑って過ごしています!!



日頃の茶話会



三地区合同サロンにて



お花の苗植え



今日もたいぎやな笑たな~(^-^)



ボランティアさんによる朗読

多々良サロン

元気な地域づくりにおいては
まだまだ現役バリバリです!



ゲームでは、
思わず身を乗り出す
ほど熱中されて
いました!



コミュニケーション
マーチャン大会



公民館の花壇の
手入れや草取りは、
私たちに
任せなっせ~!



布田サロン

たくさんの仲間と一緒にだから
楽しみも毎回倍増しています!!



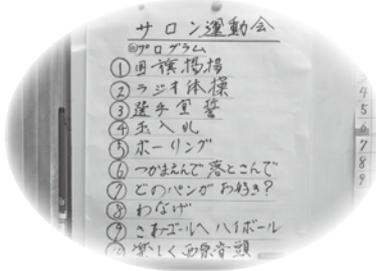
七夕飾り作り



毎年大盛り上がりの運動会!



塗り絵に挑戦!!



豊富なプログラムです!



パン食い競争 (^-^)

高遊サロン

役割分担もバッチリ!
スムーズな取り組みが行われています!



みんなでハイポーズ (^-^)



子ども達の
華やかで元気な踊りに
終始うっとりです!

このとりの保育園の子ども達との交流会



健康体操も欠かしません!

料理班とゲーム班に
分かれてスムーズな活動が
行われています!



士林サロン

無理なく！楽しく！元気に！

毎週開催しています！



恒例のちまき作り



包み方はみなさんが先生です！



グランドゴルフ



映写会

毎週木曜日に開催！！



子ども合同サロン



ホッと一息！昼食＆茶話会

秋田サロン

それぞれの特技が集まり

一段とにぎやかにしています！



春のお花見昼食会 (^-^)

すべて一緒にが
モットーです！
自分に出来ることを
考えて取り組んで
います。



七夕飾り作り



寄せばいろんな話で盛り上がります！



素敵な作品の数々です！



美味しい料理も完成♪

門出・田中サロン

たくさんの素敵な笑顔が
お部屋いっぱいに広がります！



みなさんで手の運動！

特別な事を
しなくても
みんなで集まって
話をしたり
食べることが
何よりも
うれしいことです！



ボランティアマッサージ



会って話すことが一番!!



役員さんの結束も固いです。



ゆっくりとした時間が過ぎていきます。

星田サロン

出来るときに無理をせず
みんなで協力してやっています！



温泉に行ってきました♪



もう一つのサロン



いつもとっても盛り上がります。

サロンがない日も
近所の方で集まっています！



定期的な役員会で一致団結！



ボランティアさんによる健康教室 (^-^)



下古閑サロン

新しい事をどんどん取り入れて 楽しみがいっぱいです!



脳トレ&合唱

毎回いろんな
ゲームで
盛り上がります!
自分の順番が来れば
皆さん表情が変わり
勝負師の顔に
大変身!!



グランドゴルフ大会



三地区合同サロンにて



輪投げ大会



パタンク大会

医王寺サロン

男性の参加が多く 集まりも定着してきています!



穏やかな時間が過ぎていきます!



みなさんそれぞれ
いつもの指定席に座ったら
始まります!



歯の勉強会



コミュニケーションマーじゃん



滝サロン

集まる回数は多くないけど

いつも心底笑って帰ります！



公民館までは遠いので
近くの消防小屋での
開催が定着しています！
集まればいつも大笑で、
楽しい雰囲気に
包まれています！！



マジックショー



笑いながら楽しく手の運動



日頃の茶話会ではいろんな話で盛り上がります。(^-^)



小野サロン

マンネリ化防止のため

いろんな事に挑戦しています！



みなさん必死です(笑)



次はこれだったかね～？

楽しさ満載！
コミュニケーションマージャン大会！！



これは頭使わなんばい！

最初はやり方が分からず
不安げな表情の皆さんでしたが
理解されていく内に
どんどんその楽しさに
引き込まれ、夢中になって
参加されていました。



リーチ!! 神様お頼みしま～す。(^-^)

瓜生迫サロン

大所帯ならではの特徴を活かした活動が行われています！



恒例の忘年会

サロンの開催が危ぶまれた時期もありましたが、危機を乗り越えた強みが、サロン活動の充実に繋がって今では多くの方が参加されています！



日頃の茶話会

毎週水曜日は公民館開放デイ！



疲れたら横になるのも自由です。 コミュニケーションマージャン



猿帰サロン

長年変わらぬスタイルで
ゆっくりとした時間を過ごします！



いつもテーブル
いっぱいのご馳走が
並んでいます!!
文句なしの
美味しさです!



お楽しみの昼食会



や〜っぱ運動が大事バイ!!

一日を一緒に
過ごすスタイルは
変わりません



マージャンなんて初めてすったい!

灰床サロン

11月～2月は恒例の
毎日型たき火サロンが行われています！



お楽しみの昼食会

冬になると毎日型のたき火サロンへ大変身！煙が上がれば一人また一人と集まって来られます。行けば誰かがいる地区の拠り所となっています！



日頃の茶話会



「わっはっは」といつも笑い声が！

言いたいことは何でも言って
ストレス発散！！



何気ない会話をする仲間がいることが大事です。

取り組みはそれぞれ違っても、地域でささえ合い見守っていく仕組みはしっかり出来ています！！

安心ネットワーク
緊急時は裏面を！！

私の住所 熊本県阿蘇郡西原村大字		
電話番号		
連絡先	名前	電話番号
西原村役場		279-3111
担当民生児童委員		
救急 119	警察 110	
西原村社会福祉協議会(のぎく荘) 096-279-4141 このカードは社協会費や共同募金配分金の一部を使用して配備しています		

表

氏名	()	氏名	()
生年月日	昭・大・昭 年 月 日	生年月日	昭・大・昭 年 月 日
かかりつけ病院	診療名 電話番号	かかりつけ病院	診療名 電話番号
わたしの緊急時にはここに連絡をして下さい！！			
緊急連絡先	氏名	あなたとの関係 ()	
	電話	自宅・職場	携帯
緊急連絡先	氏名	あなたとの関係 ()	
	電話	自宅・職場	携帯
緊急連絡先	氏名	あなたとの関係 ()	
	電話	自宅・職場	携帯

裏

★ 緊急時など何かあった時は、「冷蔵庫を見よ！！」★

マグネット式で冷蔵庫に貼ることが出来ます。また、プライバシーに関する情報は裏面に記入できます。もし、緊急事態が発生した場合は、直ちに連絡を取ることができます。

西原村で緊急事態が発生した場合は、「真っ先に冷蔵庫に向かう」このことを住民全員が知っておく必要があります。

地域で
元気に

ふれあいいきいきサロン

笑顔
いっぱい

～ 地域の絆を大切に、心ゆくまで話をし、
思いっきり笑って、地域の中での楽しい居場所作り ～

「ふれあいいきいきサロン」ってなに？

家の中で閉じこもりがちな高齢者や地域住民の方々が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、共同で活動内容を企画したりふれあいを通じて生きがい作りの輪を広げること、更には地域の介護予防の拠点としての機能も持つのが「ふれあいいきいきサロン」です。

「ふれあいいきいきサロン」ってどんなところ？

サロンで一番大切なことは、地域に住む人たちの「出会いの場」「仲間作りの場」であることから、歩いて行ける範囲の所でそこに住まわれている方たちが基本です。地域の高齢者等が気軽に集まり楽しく過ごす、言わば「地域のお茶の間」です。皆さんも地域住民同士で気軽に集える地域の居場所作りに参加してみませんか。

住民みなさんが主役！お客様はいません！！

住民同士・人と人を結び交流する場であるサロンは、「住民みなさんが主役」です。作るのも楽しむのも自分たち。老若男女の制限はなく、元気な人も元気でない人も、社交的な人、付き合いが苦手な人も、それぞれの思いや個性をお互いに認め合いながら、居心地のよいサロンづくりに関わっていきましょう。

強制や義務感では長続きしません。「出来る人が出来ることを楽しみながら」やることが長続きの秘訣です。

住み慣れた地域でいきいきと暮らすには、

- ・人と会って話をし、大声で笑うこと
- ・出掛けて仲間と楽しく時間を過ごすこと
- ・定期的に外出する機会があること



こんなことが日常の生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。

また、高齢者の方が寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」と言われています。「ふれあいいきいきサロン」で、無理なく、楽しく、話して、笑って、時間を過ごすことが、仲間づくりや生きがいにつながります。

**「ふれあいいきいきサロン」では、
それができるところです！**