

ふれあいいきいき
サロン新聞

2019.4
No.8
発行

社会福祉法人
西原村社会福祉協議会
阿蘇郡西原村大字小森572番地
地域福祉センター内
TEL096-279-4141 FAX096-279-4388

民生児童委員さんによる劇団のぎく 『のぎくばあちゃん物語』



～ 地域全体で見守る認知症ケア ～

目次

スーパーサロンとは・葛目	2	日向・多々良	12
袴野・風当	3	布田・高遊	13
万徳・西原台・星ヶ丘	4	秋田・門出・田中	14
出の口・土林	5	星田・下古閑	15
古閑・上鳥子	6	医王寺・滝	16
馬場・小園	7	小野・瓜生迫	17
桑鶴・大切畑	8	猿婦・灰床	18
畑・名ヶ迫	9	シルバーヘルパー・安心ネットワーク	19
下小森・前鶴	10	ふれあいいきいきサロン	20
新所・宮山	11		

スーパーサロンの取り組み

●スーパーサロンとは…

ふれあいいきいきサロンの強化版として体操（たいぎゃよか体操）を取り入れた介護予防を中心とした活動です。

高齢者が意欲を持って自主的に介護予防や生きがいづくりを目的とした「通いの場」となります。

- ・このスーパーサロンは介護予防サポーター研修を受講した方々を中心に創作活動や頭の体操を組み込んで進めていきます。
- ・開始時と半年後には体力測定を行い意欲を高めます。
- ・社会的孤立の解消のために気軽に出掛けて仲間づくりをしたり、高齢者が地域で元気に暮らせることをめざします。
- ・シニア世代がサポーターとして活躍いただくことで自分自身の生きがいにも繋がります。

葛目スーパーサロン

日時：毎週水曜日 午後1時より

場所：葛目公民館

主な活動内容：しりとり・季節行事（新年会・ひな祭り）



楽しみは毎週会って話す事！
お互いを思いやる気持ちが言葉の端々に。



始める前に住民説明会



「たいぎゃよか体操」
もちろん頑張ってます！

袴野スーパーサロン

日時：毎週水曜日 午後1時30分より

場所：袴野公民館

主な活動内容：マージャン・グラウンドゴルフ・ペタンク・月1食事



み～んなが役員さん。協力のもと、サロンが成り立っています。



身体を動かすことが大好き？かな



材料持ち寄りで何種類もの手料理が
サッと並びます。

風当スーパーサロン

日時：毎週月曜日 午前10時より

場所：風当公民館

主な活動内容：カタカナ計算・パズル・替え歌・脳トレ



プレハブでスーパーサロンが始まりました。
「ワイワイガヤガヤ」やかましく楽しんでいます。



7枚のカードで脳トレ！超難問



ジャンケン大会（笑わずには居られない）

万徳スーパーサロン

日時：毎週火曜日 午後1時30分より

場所：万徳公民館

主な活動内容：替え歌（お口の体操）・童謡・ゲーム・ことわざカルタ



「全員が主役」をモットーに日々仲間づくりに猛進中！



1枚の新聞紙。
誰が長く裂くことができるかな？



クリスマスに秋祭りと
芸達者なみなさんは大忙し！

西原台・星ヶ丘スーパーサロン

日時：毎週木曜日 午前10時より

場所：西原台公民館

主な活動内容：お手玉・炭坑節体操・歌・ラジオ体操



月に1回は福祉協力員さんが食事の手伝いに。感謝感謝



歌は必ず取り入れお口の体操



一番の盛り上がりはお手玉
あんたがたどこさは「ツボ」です。

出の口スーパーサロン

日時：毎週土曜日 午後1時30分より（農繁期は午後7時から）

場所：出の口公民館

主な活動内容：脳トレ・ベルト体操・季節行事（おはぎ・ちらし寿司）



季節の行事時は必ず訪問を組み込んでいます。



手帳への記入は自分で！これも介護予防



農繁期は夜間に変更！もれなく参加です。

士林スーパーサロン

日時：毎週木曜日 午後1時より

場所：士林公民館

主な活動内容：トランプ・ぬり絵・カレンダー作り・ちまき作り



地区は変われどやっぱり地元が一番。
毎週参加して楽しくやっています。



ぬり絵でカレンダー作り。
2019年のスタートは完璧！



柚子の皮むきは社会貢献です。

古閑サロン 今年も子ども合同サロンを開催しました!



みんなの願いが
叶いますよ〜に!

世代を超えたふれ合いの大切さを実感しました!



みんなで食べる屋食も最高!



話題がいっぱいです♪



節分にちなんで豆まき大会!

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っています!!



お花も笑顔も満開です!

いろんな活動を
みんなで楽しく
やれました!



交通安全教室



楽しい時間はあっという間に過ぎていきます。



お花見会で大変盛り上がりました。

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！！



節分の日には、豆まき大会と恵方巻き♪



こぎゃん感じかな～？



地区の道路もきれいになりました！



鬼も真剣です（笑）

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！！



地域には
子ども達にとっての
先生が
いっぱいいます！

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。



願いごとが叶いますよ～に



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!



お花に負けないくらい笑顔も満開です!



はあ～
みんなで集まると
楽しかな～



楽しみながら
頭の体操、認知症予防が
図られています!



コミュニケーションマージャン大会

畑サロン

和気あいあいとした雰囲気の中で
いろいろな活動を行っています!!



敬老会にて



しっかり運動!
体の温もった〜

まずは、しっかりと準備運動!



お楽しみの昼食会



賞品ゲット♪



パターゴルフ大会

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きます!!



お盆を前にお墓の清掃



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!

和気あいあい



みんなが寄れば、
いろんな話で盛り上がります!



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！

綾小路きみまろで大爆笑！



いつも笑顔に包まれています♪

排尿トラブル講習会

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！！



お食事会



いつもの茶話会

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。



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て



毎月この日が
来るのを指折り数えて
待っていますパイ！



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！



参加者が多いほど楽しみも倍になります!!

子ども合同サロン七夕会

コミュニケーションマーじゃん



役員さんの結束もバッチリです！



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

心ゆくまで
話して、笑うことが
一番の楽しみ
です!



三地区合同サロンにて



輪投げ大会



今日もたいぎゃな笑たな～



多々良サロン

元気な地域づくりに
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じゃん



公民館の花壇の
手入れや草取りは、
私たちに
任せなっせ～!



春の茶話会にて

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!



ぬり絵カレンダーに挑戦!!



新聞紙で小物作り



忘年会

新年度からは
スーパーサロンが始まる
予定です!

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!



そこには穏やかで
ゆっくりとした時間が
流れています!



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!

新年度は、
スーパーサロンの開催を
予定されています!



トランプゲーム大会

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!



春のお花見屋食会 (^-^)

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



準備運動もバッチリです。



脳トレランブ大会

門出・田中サロン

たくさんの素敵な笑顔が

お部屋いっぱい広がります!



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



楽しみながらのエクササイズ♪



交通安全教室

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！



いつもいろんな話で盛り上がります。



マッサージ気持ちよか〜♪

サロンがない日も
近所の方で集まっています！



みなさん素敵な笑顔です！



トランプ大会

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！



お花の苗植え

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!!



ルーレットゴルフ大会



三地区合同サロンにて



みなさん真剣です！



トランプ大会

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！



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！

穏やかな時間が過ぎていきます！



ゆっくり話が出来る時間が大切です。



九州電力による勉強会

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！！



笑いながら楽しく手の運動



「わっはっは」と大笑いでストレス発散しています！



トランプで楽しく脳トレ♪

小野サロン

マンネリ化防止のため
いろいろな事に挑戦しています!



楽しき満載!コミュニケーションマージャン大会!!



みんなで食べる昼食は最高です。



みなさん必死です(笑)



七夕会

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!



いつもの茶話会

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!



いつも笑顔に包まれています。



役割分担もバッチリです!みなさんさすがの手際の良さです!!

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!!



こら〜おもしろかな〜!

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!



「わっはっは」といつも笑い声が!

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!



コミュニケーションマージャン



家に一人おるよりは、ここに来てみんなと話しをするのが一番よかばい♪

毎年、シルバーヘルパー養成講習会を 開催することで新しい仲間も増えています！

地域の高齢者の孤立を防ぐとともに日常生活を支え、ひいては、思いやり支えあふ心豊かな地域社会づくりにもつなげる活動として、毎年シルバーヘルパー養成講習会を開催しております。

「西原村の福祉」などの講習会 → 「救急法」の講習会 → 修了証の授与式



地域のシルバーヘルパーさんの年に一度の交流会



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 火 災 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属しています

表

氏 名	()	氏 名	()
生年月日	大・昭 年 月 日	生年月日	明・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
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出来ます。

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、協働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「ふれあいきいきサロン」です。

「ふれあいきいきサロン」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、「住民皆さんが主役」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」やるの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。

**「ふれあいきいきサロン」では、
それができるところです！**