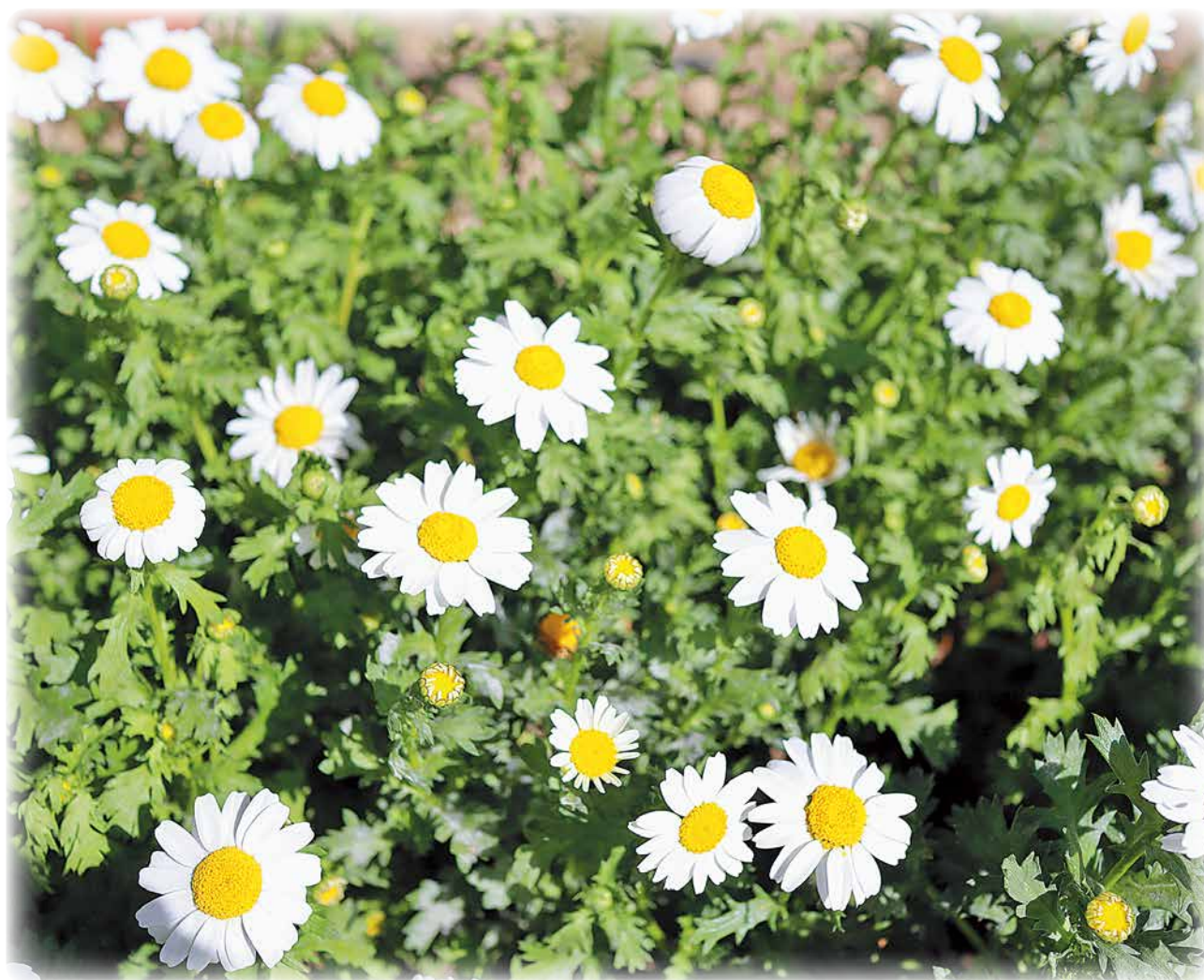




2023.4
No.11
発行

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



～コロナに負けず、各地で笑顔の花が満開です～

目

次

スーパーサロンとは・風当	2	古閑・上鳥子	11
門出・田中・万徳	3	桑鶴・畑	12
宮山・高遊	4	名ヶ迫・新所	13
葛目・西原台・星ヶ丘	5	日向・多々良	14
下小森・大切畑	6	秋田・星田	15
土林・袴野	7	下古閑・医王寺	16
前鶴・馬場	8	滝・小野	17
小園・布田	9	瓜生迫・猿帰	18
出の口・スイッチ体操（小森団地）	10	灰床・山西団地	19

スーパーサロンコーナー 人との繋がりが一番の介護予防！スーパーサロン！！

スーパーサロンとは、今までのサロンの強化版として“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。これは、住み慣れた地域で安心して過ごすため、自らが健康増進・維持向上を目指すもので、要介護状態になる前、要介護状態であっても悪化しないよう介護予防に取り組むものです。また、スーパーサロンは気軽に出掛け仲間づくりをしたり、高齢者が地域でいきいきと元気に暮らせることをめざしています。参加者の憩いの場であり、地域との交流の場で、閉じこもりや孤立しがちな人たちが気軽に集まり仲間づくりができる活動です。

各地区での開催状況

(令和5年4月現在)

地区名	時 間	曜 日	地区名	時 間	曜 日
葛目公民館	13:30～15:00	毎週水曜日	布田公民館	10:00～11:30	毎週土曜日
馬場公民館	13:00～15:00	毎週木曜日	高遊コミュニティ	10:00～11:30	毎週水曜日
小園公民館	13:30～15:30	毎週木曜日	西原台公民館	10:00～11:30	毎週木曜日
袴野公民館	13:30～15:30	毎週木曜日	士林公民館	13:00～15:00	毎週木曜日
風当公民館	10:00～11:30	毎週月曜日	下小森公民館	10:00～11:30	毎週木曜日
万徳公民館	13:30～15:00	毎週火曜日	大切畑公民館	10:00～11:30	毎週木曜日
出の口公民館	13:30～15:00	毎週土曜日	門出・田中公民館	10:00～11:30	毎週月曜日
宮山公民館	13:30～15:00	毎週火曜日	前鶴(のぎく荘)	13:30～15:00	毎週木曜日

＊風当スーパーサロン

(毎週月曜日 10時から)

今後の目標

身体に良い事を取り入れ
メニュー化したい



コロナ明けの楽しいひと時。久々の会食に気分上々。



脳トレ・指先の体操は欠かせません

＊門出・田中スーパーサロン

(毎週月曜日 10時から)

今後の目標

和気あいあい、無理せず
無理押しせず人の輪づくり



多くの方に参加して頂き、「みんなで健康で元気に過ごしたい」と今年度からスタートした門出田中地区です。



サポーターさんが
さまざまな工夫を
凝らし皆さんに楽
しんでいただくよ
う準備を重ねてい
ます。



「久しぶりね～」と話し込む姿が
各所で見られました。



大ハッスル!! 風船バレー。
まだまだ体も動くばい!

＊万徳スーパーサロン

(毎週火曜日 10時から)

今後の目標

毎回笑顔・笑顔・笑顔で
会えるサロン



招待型のサロンが展開
された今年度。見て・聴い
て・歌って! 双方に良い
効果がもたらされました。



感情のこもった紙芝居に聞き入り泣いたり笑ったり
大忙し。



藁やスキの飾りにも
挑戦しました。

＊宮山スーパーサロン

(毎週火曜日 13時30分から)

今後の目標

ただただ健康！
農繁期にも負けない体作り



忙しい合間を見て自分のために参加を楽しんでいます。
「たいぎゃよか体操」の効果は抜群です。



公民館改修も終わり
使いやすくなりました。



ボール体操はこの地区の特徴です。勿論、指の体操も欠かしません。

＊高遊スーパーサロン

(毎週水曜日 10時から)

今後の目標

歌・踊り・脳トレなど
楽しくやっていきたい



ハロウィン企画。
仮装してお菓子の
プレゼントに
皆さん大喜び。



体操にゲーム・風船バレー。
さまざまな企画に余念がありません。

＊葛目スーパーサロン

(毎週水曜日 13時30分から)

今後の目標

和気あいあいと
楽しく続けていきたい



5人だった頃が懐かしく感じます。



それぞれの誕生月にはみなでお祝い！
年間行事も計画しながら楽しんでいます。



写真を見ながら
懐かしさが
こみ上げます。



＊西原台・星ヶ丘スーパーサロン

(毎週木曜日 10時から) 西原台公民館

今後の目標

みんなで話を
心掛け楽しみを作っていく



コロナに振り回され何も出来ず月日が過ぎて
行きました。楽しみはやはりみんなで食する
事と今までの厄払いも兼ねてぜんざい会を計
画。思い切ってやって良かったと役員さん方
のハツラツとした笑顔が印象的でした。



今年度最後の
締めくくりは
花見。

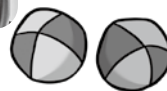
ワイワイガヤガヤと準備は
一緒に行きます。



全身運動のけん玉。
思わずハマってし
まりました。



お手玉遊びが一番賑わいます。
何度しても笑いを誘います。



＊下小森スーパーサロン

(毎週木曜日 10時から)

今後の目標

コミュニケーションを
取りながら新企画に挑戦!!



事を始める前には必ず共通認識を持つための会議が行われます。みんなの意見が地域を作り上げています。

“ダーツ”に“知恵の輪”
決して無理せず様々な事に挑戦！
諦めない姿がそこにはありました。



総合体育館見学で器具を体験
「こら～ええな～」



＊大切畑スーパーサロン

(毎週木曜日 10時から)

今後の目標

男性の参加が多いのが自慢！
みんなで楽しく企画をする



恵方巻（南南東）に向かってパクリ！
憎めない鬼さんはな・か・よ・し（笑）
グイグイ引っ張ってくださいます。



ちょっと不安を抱えて血圧測定
「こん位で良からうかなあ」



交通安全講話と詐欺被害防止。
質問もいろいろ飛び出しました。

＊土林スーパーサロン

(毎週木曜日 13時30分から)

今後の目標

その日、その時を楽しく！！



みんなで白寿のお祝い
これからも元気で参加していただきたい
との思いを込めて…



願い事を書いた短冊を飾り付け



新たな取組(たき火会)

コロナ禍のアイデアが今に繋がっています。



ゼンマイは綿を取り湯がいて乾燥



＊袴野スーパーサロン

(毎週木曜日 13時30分から)

今後の目標

みんなが元気で
楽しい集いの場



オールガラス張りで
見晴らし最高の
公民館での体操は
心も体もリフレッシュ！



津軽三味線の音色に
酔いしれ、全身で音を感じ
元気をもらいました。
明日からまたがんばるぞ～



体力測定は前回のデータと見比べ
指標にします。

＊前鶴スーパーサロン

(毎週木曜日 13時30分から) のぎく荘

今後の目標

仲間を増やし

楽しみの場を広げたい



体操以外にもいろんな事に挑戦！
人数も増えて楽しく活動しています。



活動内容の確認と今後の計画を話し合いました。安全にサポートする上では大事な集まりの一つです。



初めての外出は紅葉狩り。
テクノパークでリフレッシュ出来ました。

＊馬場スーパーサロン

(毎週木曜日 13時から)

今後の目標

若い力の結集。

アイデア凝らして和気あいあい



遊びの中の1コマ

←目の前にはチョコレート。
屈伸しないとゲットならず。「はい1回屈伸。」取ったチョコはポケットにそっと忍ばせ思わずニヤリ！
まさにアメとムチ(笑)



ボールを足に挟んで隣にバトン
隣との距離が遠いのか体が上手く
回りません(頑張っ〜)



この時とばかりに手加減なしの豆まき。
鬼も大ハッスルのセーブをするも思いっきりの良さにタジタジです。



景品付きのカルタ大会
空くじなしの取り組みは流石ですね〜

＊小園スーパーサロン

(毎週木曜日 13時30分から)

今後の目標

その人らしさを大切に思
いやりと笑顔あふれるサロン



ね〜どぎゃんすつと
楽しんで来てもらえ
ると思うや〜



体力測定終了後は説明を真剣に聞きました。
その後の茶話会はワイワイガヤガヤと
賑やかな時間を過ごします。



ふんわり柔らかか饅頭茶話会
ぺろりとお腹の中へ!



車の乗降にも工夫を重ね、
やっとこのスタイルに
辿り付きました。



身体を曲げれば「グッ」と
思わず声をもらしたことに大爆笑!

＊布田スーパーサロン

(毎週土曜日 10時から)

今後の目標

季節の行事を取入れ
地域の輪を広げたい



パン喰い競争は我先に!
闘争心に火が付きまして〜



西原音頭でフィナーレ

恒例の大運動会が
賑やかに開催され
ました。
よ〜いドンの合図
にも機敏に反応さ
れ、まだまだ若い
もんには負けんば
い!と気合十分で
した。



サポーターさんも久しぶりにハッスル!



魚つりは食べたことのない魚を
釣り上げ大満足。



手作りボーリングも
パーフェクト!

＊出の回スーパースァロン

(毎週土曜日 13時30分から)

今後の目標

心も体も健やかな
毎日にありがとう



民生委員さんと情報共有。今後のサロン活動
についても積極的な意見が出されました。



交通安全講話。実体験に驚きの声。 恵方巻は南南東。今年は一人暮らしの方と高齢者夫婦世帯にも届けられました。

健康スイッチ 体操教室

毎週水曜日
10:00～11:00



小森団地集会場で水曜に開催されるスイッチ体操は、誰でも参加できるを
モットーに、体操や遊びを通して元気や健康になっていただく場所です。



動画を見ながらみんなで体操をしたり、
ゲームをしています。
ぜひ皆さんも来てみませんか？
参加費や予約は必要ありません。

問合せ先
西原村地域支え合いセンター
TEL：096-273-8383

古閑サロン

笑顔満開！コロナなんかに負けんばい！！



子ども合同サロンも
復活しました～！



みんなが集まれば、そこには笑顔の花がいっぱいに！



いつも笑顔に包まれています！



高得点を狙って～それっ！

上鳥子サロン

集まればいつもにぎやかで、
いろんな活動を楽しんでいます！！



体操もしっかりと！

ご夫婦一緒の
参加が多いのも
特徴です！

集まればいつも豪快な笑い声が飛び交います！



優勝賞品ゲット！

桑鶴サロン 一番の楽しみは会ってお話をする事！



集まる回数は減りましたが、
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！



気心の知れた仲間と
何気ない話をするだけで
そこには笑顔の花が
咲きほこります。



畑サロン いろんな活動を和気あいあいとした 雰囲気の中で行っています！！



みんなで食べるバーベキューは最高です♪



脳トレ体操もバッチリです！



いろんな話で盛り上がります



さあ～どちらが勝つか～！



なかなか思い通りに行かんばい

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！！



毎回体操はしっかりと取り組まれます。



笑顔が
元気の源です！



話が尽きることはありません！



力加減が難しかな～

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！



なかなか上手くいきません



特別な事をしなくても
みんなで集まって話を
するだけでもうれしい
ことです！



さあ～負けんばい！

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!!



心ゆくまで
話して、笑うことが
一番の楽しみ
です!



ボールの行方にハラハラ、ドキドキ



栄養についてもバッチリです!



多々良サロン

変わらぬにぎやかさで
いつも笑顔が溢れています!



何気ない話は
もちろんですが
毎回いろんな話で
盛り上がります!



指先を動かして、認知症予防♪



大盛り上がりのゲーム大会



はあ~なるほどな~!

秋田サロン

たくさんの素敵な笑顔が
お部屋いっぱいに広がります！



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



体操もしっかり取り組まれています！



よ〜く狙いを定めて〜！



健康についてもバッチリです

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！



いつも元気いっぱいの
みなさんが集まれば、
外にまで笑い声が
聞こえてきそうです。



モロヘイヤが身体に良かつな〜！



楽しみながら、運動！運動！



はあ〜おもしろか〜♪



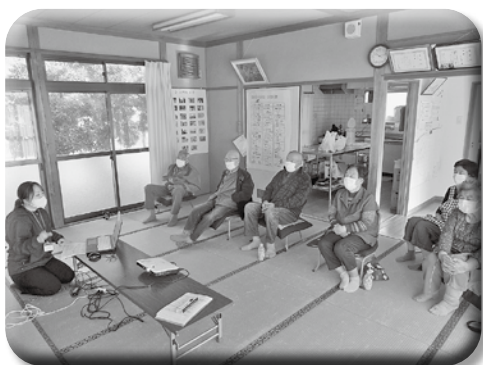
高得点の所に入りますよ〜に！

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！



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



お手玉もお手のもの！



力加減が難しかなあ～

医王寺サロン

男性の参加が多く
集まりも定着しています！



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！
特別な事はしませんが
みんなと過ごす
この時間が大事です！



ゆっくり話ができる時間が
大切です



体操もしっかり取り組まれます



白熱のシャッフルゴルフ大会

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



さあ～どちらが勝つか？

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！



楽しい時間は
あっという間
時間を忘れて
目一杯楽しめます！



体操の時には元気な声も出ています



いつも笑顔に包まれています♪



瓜生迫サロン

いろんな特徴を活かした
活動が行われています！



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



脳トレカードゲームに挑戦！

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♪



栄養について学びました。



お楽しみの昼食会



愛情たっぷりです!!



こら～難しかな～！

灰床サロン

寒くなってくると恒例の
たき火サロンが行われています！



冬になると恒例の
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！



体操もしっかり取り組まれます



ぬり絵カレンダー作り



「わっはっは」といつも笑い声が！



山西団地サロン

顔なじみも増えて
毎回楽しく開催しています！



生活にも慣れてこれ、
顔馴染みの関係もできて
みなさんが集まれば
優しい雰囲気
に包まれます！



どちらが勝つでしょ〜か？



脳トレ体操で認知症予防♪



高得点の連発でした！

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」とは？

地域に住む人たちの「出会いの場」「仲間づくりの場」として、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、いろんな活動やふれあいを通して楽しく過ごす、言わば「地域のお茶の間」として、生きがい作りや介護予防の拠点としての機能を持つのが「ふれあいいきいきサロン」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！

介護予防サポーター養成講座

地域包括支援センターでは、高齢者を支える地域づくりの協力者として介護予防サポーターの養成講座を開催しています。これは、高齢者の介護や担い手不足が大きな社会問題となる中、「介護予防サポーター養成講座」で介護予防について学び、誰もが安心して暮らせる村づくりのために地域で、高齢者を支える有償ボランティアを養成するものです。

【参加対象者】

- ・高齢者の介護予防に関心があり、地域の介護予防活動を継続的に支援できる方
- ※現在活動は難しくても、将来活動を行う気持ちをお持ちの方も歓迎します。

**今年度は、8/2(水)、9(水)に開催予定となっておりますので、
多くの方のご参加をお待ちしております！**

(広報にしはらに予定を掲載します)



お問い合わせ：にしはら地域包括支援センター 279-4111