

新聞
SALON NEWS PAPER



NO

13

2025
April

目次

- 2... 介護予防サポーターって何?・介護予防
サポーター養成講座・フォローアップ講座
- 3... 上鳥子・風当
- 4... 門出田中・万徳
- 5... 宮山・高遊
- 6... 葛目・瓜生迫
- 7... 土林・西原台星ヶ丘
- 8... 下小森・大切畑
- 9... 馬場・小園
- 10... 袴野・前鶴
- 11... 布田・出の口
- 12... 古閑・畑
- 13... 名ヶ迫・新所
- 14... 日向・多々良
- 15... 秋田・星田
- 16... 下古閑・医王寺
- 17... 滝・小野
- 18... 緑ヶ丘・山西団地・小森団地(スイッチ体操)
- 19... サロンで味噌づくり・子ども合同サロン
- 20... スーパーサロン・ふれあいいきいきサロンとは

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

自分らしくいつまでも素敵な笑顔でいるため・・・



介護予防サポーターって!?

地域の高齢者の方々がいきいきと自立した生活が送れるように積極的に健康づくりに取り組み、地域住民と連携し活動を支援していただくのが介護予防サポーターの役割です。

介護予防 …… 介護が必要な状態になるのを予防し、健康増進をはかること。

サポーター …… 地域の活性化を後押しする支援者という意味です。

みんなで地域を盛り上げていきましょう!

令和6年末までのサポーター受講者数 229名（うち活動人員 128名）



介護予防サポーター養成講座の開催

西原村では高齢者が地域で元気に暮らせる通いの場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、本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ボランティアを養成する取り組みです。（年1回開催）

地域の方の支えとして、また自分自身の為にも活動の輪を広げてみませんか？

今年度は6月に開催予定です。



フォローアップ講座の開催

介護予防サポーターの養成講座を受講された方を対象に毎年開催をしています。

地域で活動を担っていただいている皆様が、より充実した内容になるようレクリエーションの復習やみなさまのやる気が途切れないようにするための仕組み作りとして取り入れています。R6年度71名の参加があり、地域に持ち帰り実践してみました。



上鳥子スーパーサロン

毎週月曜日 13時30分から



半
鐘
で
合
図
サロンの始まりと終わりは



1週間の始まりはスーパーサロンでがんばるばい!!



参加者同士で情報共有
スマホを使った補聴器講習



詐欺講話（自分は大丈夫が
一番の落とし穴・危ない!）



カラオケ楽しみました。
ストレス発散にはもってこい!

風当スーパーサロン

毎週月曜日 午前10時から



毎週 笑顔でがんばるばい!!

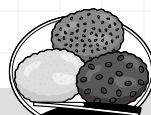


快い受け入れ態勢の中、
のびのび実習が出来ました

おはぎ作り



こら〜うまか!
なつ豆の餡子でロ当り
まるやか〜



サポーターさんの前準備もあり、美味しく出来上がり〜

門出田中スーパーサロン

毎週月曜日 10時から



体操で元気いっぱいがんばるばい!!



自分で作る盛花は納得の出来映え



おせちはどこにする～
集まると主婦目線の情報交換



誕生日会では
「おめでとう」の言葉に
感激。

万徳スーパーサロン

毎週火曜日 13時30分から



外部支援あり楽しくがんばるばい!!



高齢者交通安全講習

ほ～あったい
何だったかい？



キーワードは「健康」
呉汁の話から話題は広がり材料持ち寄り
から食べるまで即決です

ストッキングで顔を
隠してもすぐわかる～



秋祭り練習！
参加する事に意義あり



宮山スーパーサロン

毎週火曜日 13時30分から



やっぱり気心知れたみんなとのざっくばらんな茶話会が一番の楽しみ

農繁期にも負けない身体づくりがんばるばい!!



巨大羽根のバドミントン
羽根が重く、ラリー続かず(笑)



輪投げはプロ級。誰にも負けんばい

高遊スーパーサロン

毎週水曜日 10時から



アメリカから
飛行機で来た
サンタさんの登場に
歓声(笑)

毎週笑顔いっぱいがんばるばい!!



フラワーアレンジメントの
センスが光ります



魚釣りは大物めがけて針を
落とし、入れ食い状態。



ギターに合わせて
一緒に歌を歌い
スッキリ!



葛目スーパーサロン

毎週水曜日 13時



でけたしこでがんばるばい!!

野外活動は久木野のカフェへ。
天気も空気も良かった



仲良し二人は
いつも一緒(^^♪



サロンでの誕生日会は年4回。
それぞれの誕生日を祝います。
ありがとう♡

瓜生迫スーパーサロン

毎週水曜日 14時から



笑顔いっぱいがんばるばい!!



慣れない体操も今はバッチリ!!



サロンが終わったら外のベンチで
二次会突入～! まだ話し足りません(笑)



日頃は会うことも少ないので
体操後の茶話会は週1回の楽しみ

士林スーパーサロン

毎週水曜日 13時から



何にでも挑戦がんばるばい!!



毎年恒例のカレンダー作り
今年も完ぺき



あじさい見学の
お土産はお菓子の
クジ引き。



コスモス見学
では大好きな
ソフトクリーム!

おねが〜い願い事必ず叶えて〜



西原台星ヶ丘スーパーサロン

毎週木曜日 10時から



仲良く楽しくがんばるばい!!

ボール体操・棒体操など、良いと思った事は
積極的にとり入れています。
これをヒントにDVD全地区配布しました。



遊びの中に頭の体操!
やおいかん



年明けは福笑い。プレゼント
交換も生活用品で助かりま〜す



孤食より共食
皆で食べるとなお美味しい〜

下小森スーパーサロン

毎週木曜日 10時から



“傘”作り上手に仕上がり安堵の祝杯
お酒ではなく麦茶でカンパイ（笑）

みんなが楽しく過ごせるようがんばるばい!!



GGは火・木・土。カラオケは第2日曜日
選べる楽しさ満載



情報共有会議
活発な意見交換が行われました。

大切畑スーパーサロン

毎週木曜日 10時から



大切畑魂でがんばるばい!!



案山子作りは金賞受賞

素晴らしい出来
上がりみんな
の知恵が結集

恵方巻（西南西）



だから～
だまって
西南西ってば!



熊本空港「そらまち」見学に行ってきました～



ビートルズのように横断中!
さすがさまになってるね～（笑）

馬場スーパーサロン

毎週木曜日 13時から



賑やかさ絶品がんばるばい!!



福をよぶミニコンサート

初めての試みで大大成功♪♪
会場はもちろんみなさんの心も一つに！
沢山の栄養頂きました～



カラオケに行っても体操必須！



クリスマスと正月飾りの準備OK！終了後の茶話会からが本番！



小園スーパーサロン

毎週木曜日 13時30分から



みんなを巻き込みがんばるばい!!



敏秀鬼さん
大活躍！



鬼さんも窓を叩いたり、ガタガタ揺さぶってみたりして侵入。みんな「なんや・なんや」とビクビク。鬼さん予定通りの展開にシメシメ(笑)



お茶会

お茶会ではそれぞれの好みをバッチリ把握。
「熱かつはダメ」「砂糖はダメ」お茶を入れるだけでもあちこちから声が飛び交います。



袴野スーパーサロン

毎週木曜日 13時30分から



みんな仲良くがんばるばい!!



調査の帰り道、役場職員を袴野で発見！
急な誘いにも快く立ち寄って下さいました。

祖母心全開の優しい表情
一緒に時間を過ごすこと
が出来てしあわせ～



気心知れた関係がこの笑顔を作ります



手品に笑みがこぼれ、
歌と一緒に口ずさみ至福の時間でした

前鶴スーパーサロン

毎週木曜日 13時30分から



健康第一がんばるばい!!

リース作り



野外活動は萌の里へ

空気はきれいで
いう事なし!

中にはどの
写真入れよう
かな～

フォトスタンド



それぞれのセンスが光り納得の出来栄えにご満悦。

布田スーパーサロン

毎週土曜日 10時から



今年も張り切ってがんばるばい!!

選手宣誓



運動会シリーズ

カゴはそこ
なのに入ら
ないのはな
ぜ?



熱戦の玉入れ

かな火箸片手に
まっしぐら!



白熱のパン喰い競争



役員さんも参加
好みのパン、ゲットにピース!

出の口スーパーサロン

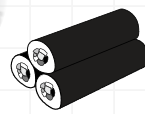
毎週土曜日 13時30分から



気合と協力でがんばるばい!!



素敵な笑顔
(***)



恵方巻は訪問活動に繋がって
います



「阿蘇ミルク牧場」でランチ
バイキング。あれもこれも取
るうちに皿いっぱい (笑)



いつもの円卓での茶話会は
顔が見えて落ち着く場所。



古閑サロン

笑顔満開！イベント豊富です！



子ども達に負けず、一生懸命豆をかき集めています!!



豆まきのあとはみなさん仲良く食事タイム♪



体操もしっかりと!!



みなさんの応援が
背中を押してくれます



畑サロン

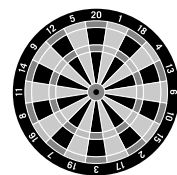
和気あいあいとした雰囲気です！



血圧について学びました!!



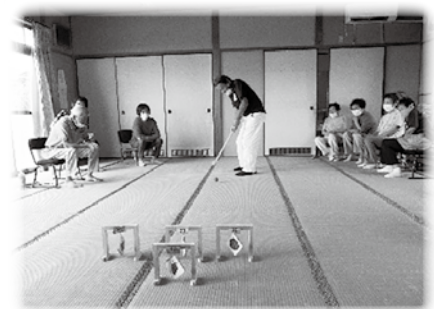
体操をした後は・・・



新ゲーム
コロコロダーツ
もお手の物!!



ゲームで盛り上がりました☆



＼ そ～れ ／

名ヶ迫サロン

穏やかなあたたかい雰囲気です！



モロヘイヤ、小松菜…
5つの緑黄色野菜も
みなさん
ばっちりです😊



入れ入れ～!!



その調子♪



共に喜び、悔しがる
姿に心打たれます。

新所サロン

にぎやかで笑顔が溢れています！



◆ 高得点に届きますように ◆



フォームが綺麗です♪



みんなで食べる
ご飯は
おいしかなあ～



あれ、ボールが軽くて思い通りに転がらない💧



せ～のっ
かんぱ～い♪



日向サロン

今日も明るく笑顔いっぱいです！



体操のときもこの表情😊

元気の秘訣は
ズバリ！
「何でも
食べること!!」



保健師さんから塩分の摂取について
学びました!!



狙いを定めて・・・



みなさん温かく見守っています☀



景品ゲット!!
景品の中身は何だろうなあ～

多々良サロン

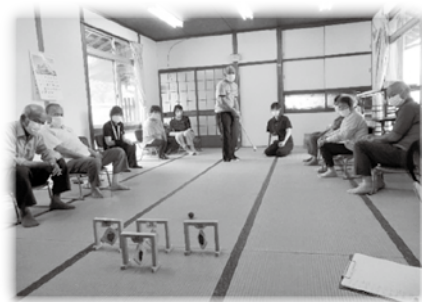
男性の参加もあり活気があります！



体操してたら
自然と笑顔に
なるなあ😊



足踏みしながら今日の朝食を
思い出します



みなさんゲームにも気合が入っています🔥

秋田サロン

笑い声が響き渡る素敵な雰囲気です！



「食事」
「運動」
「社会参加」が
大事なんだなあ～



みなさん熱心です!!



笑顔に包まれています😊



ゲームにも本気で
取り組みます!!



星田サロン

和やかであたたかい雰囲気です！



じゃんけんぽんっ



素敵な笑顔で
溢れています😊

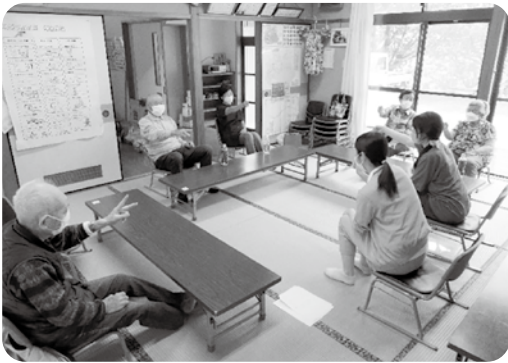


集まるとやっぱり
笑いが
絶えないなあ～



自然とボールを渡してくれる優しさ!!

下古閑サロン いつもの仲間と会うのが楽しみです！



じゃんけんも立派な脳トレです♪



糖分について学びました!!



みんなと集まるのは
楽しか～



みなさんゲームで大盛り上がり!!



医王寺サロン 男性も集まり元気ハツラツです！



カルタを
しました!!

手札が多かった
人には景品あり💎



体操、ゲームのあとはみなさん仲良くお食事タイム♪



滝サロン

いつもの仲間といると笑いが絶えません！



かけ声もしっかりと!!



座ったままそ〜れっ



おお!! 100点!?

集まったあとは
みなさん揃って
お食事♪
まだまだ話が
尽きません😊



その調子です☆



小野サロン

いろいろな活動を行いにぎやかです！



広い公民館に笑い声が響き渡ります!! ☆



真剣な眼差しです!!



なるほどなあ〜!!



コロコロダーツ☆
みなさんで応援します!!



おもしろいゲームだなあ〜

緑ヶ丘いきいきサロン



懇親会は料理持ち寄りで開催。
手料理を振舞う楽しみもあり、全く苦にもなりません。



笑顔も会話も増えました～



会話の中で出て来た趣味。
披露頂かない手はないと無理な
願いを聞いて頂きました。
今後は緑ヶ丘音楽クラブに発展
かも？



サロン開始から1年が経過！
次第に仲間も増え活動内容
も充実してきています。
飲みにケーションの大事さ
実感！



山西団地サロン 和やかで笑顔いっぱいです！



集まって話すと
やっぱり
楽しいなあ～😊

狙いを定めて☆



小森団地健康スイッチ体操教室

いつもの仲間と過ごす楽しいひとときです！

顔馴染みの
存在です♪



体操もばっちり!!



サロンで味噌づくり

伝承の一つとして「サロンで味噌づくり体験活動」を実施しました。

何でも買えば手に入る時代ではありますが、体験を通して高齢者の方々には昔を思い出し益々お元気に、若い方々には自分で作る楽しめと交流を通して話のきっかけ作りになりました。たんぽぽハウスさんの協力に感謝いたします。



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



核家族化や少子化に伴い地域のつながりが希薄になり高齢者との交流は減少し世代間にもギャップが生じています。

そのような中、地域の高齢者と子どもたちが交流を通してふれあう楽しさを実感出来るよう計画したものです。



今年度も多くの地区で交流が出来る事を楽しみにしています。

もっともっと笑顔の花を咲かせましょう！

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“**たいぎゃやか体操**”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地域で取り組むものです。

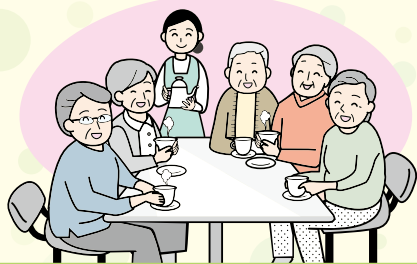
各地区開催状況

令和7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	前鶴（のぎく荘）	13:30～15:00	毎週木曜日
上鳥子公民館	13:30～15:00	毎週月曜日	出の口公民館	13:30～15:00	毎週土曜日
馬場公民館	13:00～15:00	毎週木曜日	宮山公民館	13:30～15:00	毎週火曜日
小園公民館	13:30～15:30	毎週木曜日	布田コミュニティ	10:00～11:30	毎週土曜日
袴野公民館	13:30～15:30	毎週木曜日	高遊コミュニティ	10:00～11:30	毎週水曜日
大切畑公民館	10:00～11:30	毎週木曜日	西原台公民館	10:00～11:30	毎週木曜日
風当公民館	10:00～11:30	毎週月曜日	士林公民館	13:00～15:00	毎週水曜日
万徳公民館	13:30～15:00	毎週火曜日	門出・田中公民館	10:00～11:30	毎週月曜日
下小森公民館	10:00～11:30	毎週木曜日	瓜生迫公民館	14:00～15:30	毎週水曜日

ふれあいいきいきサロン

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。
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。



まずは家から1歩踏みだしてみましょう。新たな世界が広がるかも・・・？