

NO.
14

SALON NEWS PAPER

サロン 新聞

その時・その瞬間を仲間と共に楽しみましょう

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



目次

表紙 100人コーラス	出の口・子ども合同サロン	11
風当・門出田中	古閑・畑	12
上鳥子・万徳	名ヶ迫・新所	13
宮山・小森団地	日向・多々良	14
高遊・葛目	秋田・星田	15
瓜生迫・土林	下古閑・医王寺	16
西原台星ヶ丘・大切畑	滝・小野	17
下小森・前鶴	緑ヶ丘・山西団地	18
馬場・小園	楽音活	19
袴野・布田	住み慣れた地域でいきいきと暮らすには	20

毎週月曜日 10時は公民館へ行こう

風当スーパーサロン

教えてもらい始めた“ちまき作り”しっかり伝承されています！

1月～3月の誕生会 庭のお花でお祝い！



試行錯誤が続きやっと完成→
萌の里かかしコンテストで金賞
受賞！！後にヒライ前にて展示
され通る人の目を楽しませて
くれました



言う事聞かない指の運動に四苦八苦！
“教育し直し”の喝に(笑)



俺のおはぎは天下一品



一年の締めくくり忘年会 終始笑・笑・笑

毎週月曜日 10時は公民館へ行こう

門出田中スーパーサロン



いざと言う時の為に防災勉強会
備えあれば・



毎月最終の月曜日はコーヒーデイ
ひきたての美味しいコーヒーがご褒美



クリスマス・忘年会

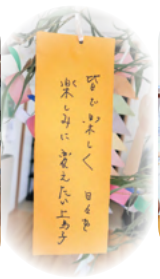


最後はこのポインセチアも
じゃんけんて商品の対象に！

歌に合わせてプレゼントを廻し歌い終わりで品物ゲット！



毎週月曜日 13時30分は公民館へ行こう 上鳥子スーパーサロン



七夕様～
ささやかな願いを叶えて下さい



大物を釣り上げご機嫌
焼くか刺身か会話も弾む



一足早く年越しうどん
みんなで食べるからこそ
おいしさ100倍



たいぎゃよか体操第2弾
マイタオルが公民館に設置済

毎週火曜日 13時30分は公民館へ行こう 万徳スーパーサロン



ギター・フラメンコ等、外部講師を上手に活用！



室内ペタンク 思うように行かず
「もう1回もう1回」 挑戦は続く(笑)



紙コップによる手遊び

リズムにも
のれない



たいぎゃよか体操第2弾
「あなたた…こらどし」



クリスマス忘年会では役員さん自ら踊りを披露。
それぞれに心のこもったメッセージカードも！

毎週火曜日 13時30分は公民館へ行こう

宮山スーパーサロン



人が集まればステキな笑顔に出会えます
忘年会では思う存分話もできました～

持ち寄り料理には
「美味しいね～」の音が温かい



みんなで体操
でも茶話会が一番好き！



毎週水曜日 10時は公民館へ行こう

小森団地スーパーサロン



スーパーサロンに移行したばかり
まずは自分達の居場所として看板作りから…



願いを込めた七夕飾り
それぞれの思いが短冊
に託されました



ツリーは門出の酒井和也さんより頂きました。
お陰様で華やかなクリスマス会になりました。



トイレットペーパーの芯を利用して
正月飾り作りに挑戦！
満足の仕上がりでした～

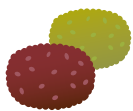


温泉体操は新メニュー(笑)
坂本英子さんにご指導いただいた
セクシー体操



カルタとり

男性陣のやる気を久々に
感じたなあ～



👍おはぎ作り
ぜんざい会👍
味付けはお任せ！



毎週水曜日 10時は公民館へ行こう 高遊スーパーサロン



イベント盛り沢山で毎週楽しんでいます。
もちろん体操後のお楽しみです！



願いや希望はたくさん、セタに託します



クリスマス忘年会は大所帯ならではの賑わい。
決めポーズもバッチリ！

毎週水曜日 13時は岩下邸へ行こう 葛目スーパーサロン

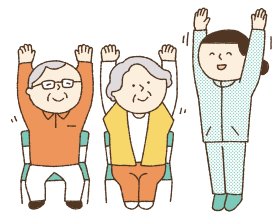


公民館での開催は難しい為、岩下邸に場所変更！そこでも体操は欠かしません！



たいぎゃよか体操第2弾
「出来る事を出来るだけ」決して無理はしません！

自分の身体は
自分が一番
知っているから～



毎週水曜日 14時は公民館へ行こう

瓜生迫スーパーサロン



お金はかけません
ペットボトルに水を入れ
あてて負荷をかけます



パ・タ・カ・ラ体操
これが終わると茶話会だ～



入院をきっかけに始めたマジック
「今度は何？」とワクワク



茶話会は情報交換の場

毎週水曜日 13時は公民館へ行こう

士林スーパーサロン



桜に包まれて、自然と笑顔がこぼれます



テーブル卓球は初めての試み。真剣です！！



大空に映える七夕



クリスマス・忘年会

テーブルの花はプレゼント
として利用します



目の前には巨大チキンが
それぞれの皿の上で待機中！



季節の花でひな祭り気分上々

毎週木曜日 10時は公民館へ行こう 西原台・星ヶ丘スーパーサロン



時にはごぼう先生の体操も。



みんなと楽しくサロンでセタ



ミルク牧場へハイキング

敬老会は自分達で
楽しみを作ります



種も仕掛けもある手品に唖然。
いつかは種あかしてやるぞ〜と一同。



福祉球技大会目指して早々と猛特訓(笑)

毎週木曜日 10時は公民館へ行こう 大切畑スーパーサロン



折り紙でチューリップ



地区夏祭りに向けてスコップ三味線の特訓。仮装も披露しました



温泉体操をセクシーに披露



かかしコンテストで会長賞ゲット!



楽しい会話に満面の笑みがこぼれます。
サロンならではの表情



その後はみんなでカップラーメンの昼食



女性陣のこの笑顔に
元気をもらいます

毎週木曜日 10時は公民館へ行こう

下小森スーパーサロン



誕生会 “おめでとう！”が嬉しい

ゲームでは「どうしたもんかい」とそれぞれが考えプレーします
頭と身体の体操は遊びの中で！



七夕
世界平和の文字が光ります



**仲間が集まれば楽しい事がたくさん。
みんなで創り上げていく体制が
定着しています**

新聞紙を指で裂いて長さを競う指先の運動
「公民館ば増築せにゃんごつきゃ〜なったね」(笑)

毎週木曜日 13時30分はのぎく荘へ行こう

前鶴スーパーサロン



創作活動(傘)
「こぎゃんてけん」と文句言いながらも
きれいに完成(^ ^ ♪



「焼き芋会」この時期には珍しい
でもすごく甘くて美味しい



キーパーソンによる情報共有会議
お互いの情報を共有し今後の活動に生かして
いきます

毎週木曜日 13時は公民館へ行こう

馬場スーパーサロン



施設訪問 今後の為に知識を！

様々なゲームも意欲向上に効果あり！！



みんなにサロン活動を知ってもらいたいので
三の宮の行事に体操・認知症の勉強を組み込みました



初めての試み「大運動会」
横断幕は孫の手作りで全面サポート！



「サロンばしょっとたい！」
へえ～どんなのか見たい



長陽からの視察はみなさんの“やる気”につながりました！

毎週木曜日 13時30分は公民館へ行こう

小園スーパーサロン



詐欺被害防止の講話

自分は大丈夫が
一番危ない！



茶話会はお手の物
“何十人居るんですか～”という位の賑わいです

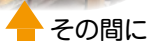




いきなり団子にちまき作り



鳥避けを設置!



その間に「だごは作りきらん」



サロンで千羽鶴。足りない分は持ち帰って折り上げ達成感を実感しました。「世界平和と健康」の願を込め、のぎく荘へお届けしました



南阿蘇よりサロン視察料理にも気合が入ります



七夕でも世界平和



ちまき作りのちょっと一服が最高



のぎくまつりコーラス出場の為に練習を重ねて来ました。結果はバッチグー!



たいぎゃよか体操第2弾も「自分の為」と真剣に取り組んでいます



七夕もみんなで作りました。願いも沢山! 世界平和と健康

恒例 大運動会の始まり・はじまり~



選手宣誓

頑張り過ぎて寝こまないよう無理せず・なかよく・楽しく頑張ります!!



巻き取りゲーム

腕の筋力アップに繋がります。ここでの応援は世界一! 素晴らしい(笑)



パン喰い競争

サポーターさんの位置は高くなって、も目当てのパンに一目散(笑)

新年を迎えぜんざい会で久々に「元気だったかい」言葉が行き交います



おはぎ作りでは1個の大きさにビックリ！！



恵方巻

今年は南南東
5升の米が寿司ノリに手早く巻かれました
もちろん一人暮らしの方への訪問も
欠かせません



子ども合同サロン

核家族化や少子化の進行により、地域の人
と人とのつながりが薄れつつあります。
そのような中、高齢者と子どもたちがふれ
あう機会をつくることで、世代を超えた交流
の輪を広げていきます。

これからも地域の中で、幅広い世代のつながり
を大切にしていきましょう！



古閑サロン

農繁期でも、集まれば笑顔！



サロンの後は決まって、
皆さんそろってご飯タイム♪



皆で食べるご飯はうまい！！



笑顔あふれる玉入れゲーム



恵方巻きを一齐に
頬張ります

畑サロン

皆さん笑顔でにぎやかです！



畑地区の『良いところ』や
『こうだったらいいな』という意見を
思い思いに記入しています



健康講話を熱心に聞いています



玉入れて大盛り上がり！！

名ヶ迫サロン

あたたかな雰囲気にあります！



グーパー体操はお手のもの！！



皆さん、熱心に話を聞いています！



応援の声がたくさん飛び交っています！！

新所サロン

笑顔いっぱい！楽しい時間です😊



楽しみながら脳トレ体操に取り組んでいます



玉入れに真剣！大盛り上がりです！



狙いを定めて、えいっ！



日向サロン

皆さん、ゲームにも真剣です！



脳トレ体操ていきいき！！



かごの向きには厳しいチェックがはいります(笑)



ボールの色で点数が変わり、高得点を目指して挑戦！

多々良サロン

声をかけ合って楽しく参加！



笑顔が素敵です😊



「ふるさと」の歌詞に
合わせて手話体操☆



ここを狙って～☆

秋田サロン 笑顔いっぱい! にぎやかです♪



笑って動いて、元気いっぱい!!



熱心に話を聞く皆さん♪



もう1球! はいれー!!



星田サロン 心あたたまる時間です☆



みんなそろって、はいポーズ♪



糖について学びました!!



手話に挑戦☆ 難しかなあ～



周りからも熱い応援!

下古閑サロン

～いつもの仲間と楽しいひととき～



仲良くそろって、はいポーズ！



健康づくり 学びの時間です！！



真剣なまなざしで一投！



応援も欠かせません！！

医王寺サロン

男性の参加も多くにぎやかです！！



笑顔が輝いています☆



さまざまなゲームにチャレンジ！！



モルックは盛り上がるばい～



滝サロン

顔なじみのメンバーで楽しいひととき



みんなそろって、はいポーズ！



～いつまでも健康で過ごすために～



体を動かしてリフレッシュ！！



仲良く並んで玉入れ 😊

小野サロン

たくさんの笑顔が集まります 😊



体操も大盛り上がり！！



真剣勝負の玉入れ！



集中してカゴを狙います！！

緑ヶ丘サロン

～和やかな雰囲気に合わせて～



楽しいゲームが盛りだくさん！！



誰が高く積めるかな？



会話に花が咲きます 🌸 ギターとオカリナの音色にうっとり♪



山西団地サロン

週1回の楽しい時間です 😊



トランプも立派な脳トレです☆



マジックにびっくり仰天！



手作りのモルックとポケットボールで大盛り上がり！！

音楽レクリエーション 楽音活

楽音活とは・・・

「音楽と体操を組み合わせた介護予防の取り組みです」

歌ったり、楽器にふれたり、音楽に合わせて体を動かしながら、楽しく心と身体をほぐしていきます。指先を使ったり、声を出したりすることで、頭の体操やお口の元気づくりにもつながります。無理なく、みんな笑顔になれる時間です。

効果

心肺機能強化・・・息がしやすくなり体力づくりにつながります

脳の活性化・・・頭の体操になります

嚥下機能・・・飲み込みの力を保ちます

口腔機能・・・お口の元気を保ちます



各公民館での様子

秋田公民館



スカーフで優しくタッチ！



話術で笑顔に！



3色棒でマッサージ！

名ヶ迫公民館



トーンチャイムで優しく演奏



音楽に合わせて
ミュージックフープでストレッチ

総合体育館



伸ばしたり自由自在の
ミュージックフープ



ステキな音色のトーンチャイム



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い
時間を過ごすこと

定期的に外出する
機会があること

このような事が生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。
公民館での取り組みはさまざまです。自分達で楽しみ場を作って行きましょう
それこそが介護予防！！



音楽はこころとからだのストレッチ！

楽音活 を開催します



「楽音活」とは、音楽と体操を融合させた介護予防サービスです。
こころもからだもリラックス、認知症予防にもなります。

古閑地区	宮山地区
令和8年4月～6月	令和8年6月～8月
4月 13・27日 (月曜)	6月 2・16・30日 (火曜)
5月 11・25日 (月曜)	7月 7・21日 (火曜)
6月 8・22日 (月曜)	8月 4・18日 (火曜)
毎週 10時から 古閑公民館	毎週 13時30分から 宮山公民館

※お住まいの地区以外の方も参加できます。

お問い合わせ
にしはら地域包括支援センター (☎279-4111) まで