

★ 4月 活動予定カレンダー ★

2日 (月)	西野 小梅会 西野梅林 四つ葉会 中之町中地区 白喜久の会 中之町 サロンもみじ 深町 あおば会 明神 ゆうゆう会 青葉台 寿クラブ・ふれあいサロン	茶話会(2日) 食事会(16日) 太極拳(2日・9日・16日・23日・30日) リズム体操(3日・17日) 手描友禅(5日・19日) 踊り(2日・16日) レザークラフト、パッチワーク(10日・24日) やっさ体操(12日) カラオケ(26日) 健康体操(2日・9日・16日・23日) カラオケ(5日・12日・19日・26日) 食事会、総会、出前講座(どりいむ)(12日) 歩こう会(2日) 日帰り旅行「お花見、嫁いらす観音、首無地蔵」(13日) 茶話会(16日) 食事会、健康チェック、歌 他(17日) グラウンドゴルフ(2日・4日・6日・9日・11日・13日・16日・18日・20日・23日・25日・27日・30日) グラウンドゴルフ大会・食事会(25日) グラウンドゴルフ(2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日) 清掃活動(8日・22日) 手芸(22日) グラウンドゴルフ(3日・5日・10日・12日・17日・19日・24日・26日) 公園清掃(7日)
3日 (火)	糸崎 糸崎駅西御台場会 宗郷 サロン江南 須波ハイツ 須波仲よし会 全域 どんごKIDS(子育て) 港町 御作事サロン 高坂町 もみじサロン 幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬 全域 ひなたぼっこの家 幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜	三菱病院居宅介護支援事業所による健康チェック、講話、レクリエーション 食事会、健康体操、脳トレ 他(3日) 茶話会、健康体操 他(17日) お花見、食事会、誕生会 草取り、種・苗植え、茶話会(3日・17日) 廃品回収(3日・17日) お花見サロン(12日) 新年度総会(26日) グラウンドゴルフ(3日・10日・17日・24日) グラウンドゴルフ(3日・10日・17日・24日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(13日・27日) 調理実習、ボール体操、花ふきん作り(3日) お花見(17日) 健康体操(11日・25日) 定例会(11日) グラウンドゴルフ(3日・6日・10日・13日・17日・20日・24日・27日) 月例会、グラウンドゴルフ大会(カップ争奪戦)
4日 (水)	西町 川西ニコニコクラブ 沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て) 本町 緑がわサロン「いろは」(常設)	健康体操(4日・11日・18日・25日) お花見(11日) 絵本の読みかたり、手遊び 他(4日・18日) 開所日(4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日) 『郷土史(明治の三原)』(18日) 10:30~13:00 『絵手紙教室』(25日) 13:30~15:00 『論語の素読会』(28日) 10:30~12:00
5日 (木)	糸崎 寿ふれあいサロン 中之町中地区 第2ひまわり会 和田 和田体操クラブ	出前講座「認知症について」 踊り(5日・12日・19日・26日) カラオケ、パソコン、ゲートボール(2日・9日・16日・23日) 健康体操(5日・12日・19日・26日)
6日 (金)	本町一丁目 おしゃべりネット 鷺浦町 須ノ上いきいきサロン	ヨガ教室(6日・20日) 日帰り旅行「岩城島のお花見と平山美術館」(11日) ウォーキング(6日・20日) ゲートボール(12日・26日) グラウンドゴルフ(13日・27日)
7日 (土)	幸崎能地 いきいきクラブ行楽 沼田東町 いきいきサロン七宝 全域 えがおの会	食事会(バーベキュー)(7日) 健康体操&レクリエーション(12日・19日) 日帰り旅行「2大桜名所めぐり(宮島・錦帯橋)」 茶話会(7日) 食事会(21日)
8日 (日)	西野 よつば会小西口 宮沖5丁目 新生サロン 沼田東町 自由ヶ丘わかば会	土手のお花見、食事会(8日) 茶話会、銭太鼓(22日) お花見 山菜採り&花見
10日 (火)	新倉ハイツ ワイワイクラブ 糸崎 カサブランカ 須波ハイツ 須波さくら会 和田 和田元気くらぶ 深町 城山サロン 幸崎能地 ニコニコサロン相川	日帰りバス旅行(三刀屋方面) 総会 出前講座(三恵苑)、お花見、健康チェック 他 お花見に出かけよう!(竹原バンブー) 食事会、ウォーキング(10日・11日) お花見
11日 (水)	西野 大西むつみ会 糸崎 糸崎天神サロン	お花見(宮浦公園) 体操、ゲーム 他(11日・27日)
13日 (金)	沼田東町 土筆会 登町・沖浦町 いきいきサロン葉田 宮浦2丁目 さわやかサロン	総会(みはらし温泉) 食事会、体操、花見、ゲーム 食事会、脳トレ 他
14日 (土)	宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり 中之町中地区 にこにこクラブ(子育て) 中之町中地区 光谷ひまわり会	ポポロでお花見、レクリエーション、ゲーム 自由遊び、歌(お誕生日祝い) 他 日帰り旅行「高松・栗林公園」(14日) 手芸、茶話会(20日) グラウンドゴルフ(21日) ボランティア交流会(26日) 料理教室、食事会(27日) 囲碁、将棋、折り紙(28日)
15日 (日)	幸崎能地 わくわくサロン本能地	食事会、レクリエーション 他
16日 (月)	幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食事会 他
17日 (火)	須波 すなみあいあいキッズ(子育て) 幸崎能地 楽ラックス平原 糸崎 青葉会 古浜 サロン古浜	お花見、自由遊び 他 お花見 3B体操 他(17日・24日) カラオケの集い
18日 (水)	宮沖3丁目 ふれあい会 中之町中地区 いきいきサロンから川 中之町上地区 だっこ(子育て) 明神 いきいきサロン明神 西野梅林 もみじ会	食事会 他 道の駅「みはらし神明の里」の見学 子どもの日(鯉のぼり作り、歌、読み聞かせ) 茶話会(18日) 食事会、フリーテニス(21日) 食事会、誕生会 他(29日) 食事会、脳トレ、ストレッチ体操、みんなで合唱 他
19日 (木)	西宮 もみじ会 糸崎 駅西ふれあいサロン 宮浦 ひまわり会 全域 サロンわかば	友愛訪問 食事会(道の駅「みはらし神明の里」にて) 茶話会、絵手紙 料理教室 他
20日 (金)	宮浦 手まり 中之町上地区 湧水会	食事会、健康チェック、手芸 他 手芸講座(編み物・パッチワーク)
21日 (土)	西宮法常寺 ひまわり会 鷺浦町 鷺浦のいきいきサロン 旭町 サロンひまわり仙場 館町 館町花草会さくらサロン	食事会、ミニ生け花、ゲーム お花見 茶話会、手芸 他 食事会、レクリエーション 他
22日 (日)	木原 ふれあいサロン木原 館町 たいじゅ	ウォーキング(御山公園) 総会、食事会、清掃活動
23日 (月)	小坂町川東 いきいき天神会 全域(西野) 梅の里(子育て)	食事会、健康体操、レクリエーション 他 端午の節句、自由遊び
25日 (水)	第5民生区 わんわんサロン(子育て) 頼兼 いきいきサロン頼兼	絵本の読み聞かせ、自由遊び 他 出前講座「折り紙」、食事会、歌
27日 (金)	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部	食事会、グラウンドゴルフ

にわかには春めいてまいりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

今年度もサロン担当(田中・廣中)として、地域のサロン活動に積極的に関わっていききたいと思いますので、ご意見・ご希望などドシドシお聞かせください。

また、新代表のサロンや活動助成金の変更もごさいますので、ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

では、4月の活動予定をお知らせします。

三原市歌

「未来へ かがやく三原」

## CD貸出のご案内

皆さんは、三原市に市歌があるのをご存じですか?

三原市をイメージでき、親しみやすい歌詞で、だれもが歌いやすく覚えやすいメロディの歌です。

この三原市歌「未来へ かがやく三原」のCDを、社協窓口でも貸出できるようになりましたので、ご案内します。

大きな声で歌うことは、肺の活性化・免疫力アップにとっても効果がありますので、是非ご利用ください。

**ご希望のサロンは、担当(田中・廣中)までお申し付けください。**

## 連絡先

三原市社会福祉協議会  
三原地域センター

サロン担当:

田中 愛子  
(福祉活動専門員)

廣中 弥生

電話 63-0570

FAX 63-0599

# サロンを楽しくするヒント

日頃、窓口でお聞きする「男性が来てくれんよ」「なんだかマンネリ化してきたわ」「なかなかみんなが協力してくれんでね」などのサロン活動の悩み事。職員のアドバイスも必要ですが、実際に活動していないと分からない部分もあると思います。そこで、今月から数回にわたり、実際にサロン活動をしている方々の意見やアイデアを元に作られた「ふれあい・いきいきサロンを楽しくする40のヒント」という冊子から、分かりやすく実用的な「サロンを楽しくするヒント」をご紹介します。ぜひ、みなさんのサロンでもヒントにしてみてください。



## テーマ1

### 恥ずかし恥ずかし 女の会に行けるかよ

同じご近所に暮らすもの同士、仲良くしたいけれど、どこのサロンも男性の参加が少ないみたいですね。男性も心惹かれるサロンがあれば、新しいつながりができるかも…。

- ヒント!**
- 『活かす』…得意を活かして！
    - ・経験や特技で助けてもらう。(パソコン・大工仕事・剪定など)
  - 『食』…ときにはお酒も
    - ・食を中心に楽しい雰囲気づくり(畑の野菜や、釣りたて鮮魚を持ち寄って)
  - 『イメージ』…素敵な名前を考えよう！
    - ・サロンの名称をひとひねり(「サロン読書会」「〇〇塾」など)
  - 『雰囲気』…入りやすい空気づくり
    - ・かしこまりすぎない。さりげない声かけが大事。(「助かったわ」など)
  - 『本音』…男性心理を研究しよう！
    - ・目的を知りたい男心、まだまだ活躍できるという男心など

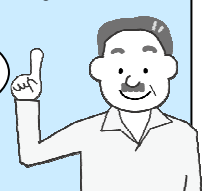


## テーマ2

### 好きなもん同士が集まってなにが悪い

いろいろな人に参加してほしいとは思いますが、いつの間にか固定化してしまったサロンのメンバー。どうしたらいいのかしら？

- ヒント!**
- 『OK』…まずは楽しく集まろう！
    - ・楽しく集まることを大切に。口コミで伝えてくれる仲間づくりを。
  - 『目的』…確認しよう！
    - ・「地域のつながりづくり」等サロンの目的をみんなで共有しましょう。
  - 『種まき』…ちょっとずつ広げてみよう！
    - ・お試し体験日・チラシづくり・他団体との交流など
  - 『空間づくり』…なんとなく居心地のいい場づくり
    - ・ルールづくり(あいさつをする・悪口を言わないなど)
    - ・なんでも話し合える空気づくり



### 最後に…

今回から数回にわたって、「サロンを楽しくするヒント」をご紹介します。これは、サロン活動をされている方が約350人集まって開催された集会で、実際に出されたアイデアをまとめたものなので、本当に今すぐ使えるヒントばかりです。ぜひ、みなさんのサロンでもヒントにしてみてください！