



★ 1月 活動予定カレンダー ★

2日(水)	深町 あおば会	グラウンドゴルフ(2日・4日・7日・9日・11日・14日・16日・18日・21日・25日・28日・30日) グラウンドゴルフ大会・食事会(23日) カラオケ(19日)
4日(金)	本町一丁目 おしゃべりネット	ヨガ教室(4日・18日)
5日(土)	全域 えがおの会 中之町 サロンもみじ	新年会(5日) 食事会(19日) 歩こう会(5日) 茶話会(14日) 忘年会(15日)
6日(日)	中之町中地区 第2ひまわり会	カラオケ(6日・13日・20日・27日) 踊り(10日・17日・24日・31日)
7日(月)	全域 どんこKIDS(子育て)	山陽乳業見学(7日) 草取り、収穫、土作り、茶話会(22日)
	西野梅林 四つ葉会	太極拳(7日・14日・21日・28日) 踊り(7日・21日) レーザークラフト、パッチワーク(8日・22日) やっさ体操(10日) リズム体操(15日) 手描友禅(17日) カラオケ(24日)
	中之町中地区 白喜久の会	健康体操(7日・14日・21日・28日) カラオケ(10日・17日・24日・31日) 日帰り旅行「新年会でみはらし温泉♪」(24日)
	明神 ゆうゆう会	グラウンドゴルフ(7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日) 清掃活動(13日・27日) 手芸(27日)
	西野 小梅会	出前講座「認知症サポーターの養成」、茶話会(7日) 食事会(21日)
8日(火)	須波ハイツ 須波さくら会	新年会、健康チェック
	高坂町 もみじサロン	グラウンドゴルフ(8日・15日・22日・29日)
	港町 御作事サロン	廃品回収(8日・22日) 新年会(10日) 編み物教室(24日)
	和田 和田元気くらぶ	簡単なおやつを作ろう!、ストレッチ体操、三原市歌、やっさ体操
	幸崎能地 楽ラックス平原	食事会、健康体操 他(8日・22日)
	幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜	グラウンドゴルフ(8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日)
	幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬	グラウンドゴルフ(8日・15日・22日・29日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(11日・25日)
	青葉台 寿クラブ・ふれあいサロン	グラウンドゴルフ(8日・10日・15日・17日・22日・24日・29日・31日) 新年会・公園清掃(12日) ミニペタンク(9日・23日)
9日(水)	西町 川西ニコニコクラブ	健康体操(9日・16日・23日・30日)
	深町 城山サロン	食事会(9日) ウォーキング「糸崎港周辺探訪」(18日)
	沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て)	絵本の読みかたり、手遊び 他(9日・23日)
	西野 大西むつみ会	出前講座「健康づくり講座(医師会)」, 新年会
	本町 縁がわサロン「いろは」(常設)	開所日(9日・12日・16日・19日・23日・26日・30日) 『絵手紙教室』(23日)13:30~ 『味噌造り』(25日)13:00~
10日(木)	中之町 いきいきサロン清水	茶話会(10日) 食事会(24日)
	糸崎 カサブランカ	食事会, 第2回誕生会
	和田 和田体操クラブ	茶話会, 健康体操(10日・17日・24日・31日)
	中之町中地区 にこにこクラブ(子育て)	出前講座「乳幼児のための食生活講座」, 自由遊び, 歌, おやつ 他
11日(金)	木原 ふれあいサロン木原	新年会, 転倒骨折予防体操, リズム体操
	宮浦2丁目 さわやかサロン	新年会
12日(土)	旭町 サロンひまわり仙場	茶話会, 手芸 他
	中之町中地区 光谷ひまわり会	囲碁, 将棋, 折り紙(12日・26日) 茶話会(18日) グラウンドゴルフ(19日) 料理教室, 食事会(25日) ボランティア交流会(26日)
13日(日)	幸崎能地 いきいきクラブ行乘	新年会(13日) 健康体操, レクリエーション(17日・24日)
15日(火)	全域 ひなたぼっこの家	調理実習, ボール体操 他(15日) 定例会(9日) 健康体操(9日・23日)
	中之町中地区 いきいきサロンから川	出前講座「権利と財産を守る成年後見制度」, 茶話会
	古浜 サロン古浜	カラオケの集い
	糸崎 青葉会	食事会, 3B体操 他
	宗郷 サロン江南	食事会, 健康体操, 脳トレ 他
	須波 すなみあいあいキッズ(子育て)	昔なつかしい遊び, たこあげ, 大型絵本
16日(水)	中之町上地区 だっこ(子育て)	鬼の面づくり, 豆まき「赤鬼・青鬼が登場」, おやつ
	本町川東 福寿会	食事会, レクリエーション 他
	宮沖3丁目 ふれあい会	出前講座「介護予防体操(上田講師)」
	沼田東町 土筆会	食事会
	第5民生区 わんわんサロン(子育て)	手話で遊ぼう
17日(木)	糸崎 寿ふれあいサロン	新年会, ゲーム 他
	幸崎能地 ニコニコサロン相川	新年会
	全域 サロンわかば	料理教室
	糸崎 駅西ふれあいサロン	出前講座「高齢者の健康づくり」
	西宮 もみじ会	友愛訪問
18日(金)	中之町上地区 湧水会	手芸講座, 茶話会
	幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食事会
19日(土)	西宮法常寺 ひまわり会	新年会(食事会, 書き初め 他)
	宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり	出前講座「冬場の健康講座(医師会)」, 茶話会
20日(日)	沼田東町 自由ヶ丘わかば会	新年会
	糸崎 あんず会	新年会, ピアノ鑑賞
	港町 みやじま会	新年会, 食事会
21日(月)	館町 館町花草会さくらサロン	日帰り旅行「賀茂川荘にて新年会・総会」
22日(火)	須波 筆影会	食事会 他
	中之町下地区 さくらんぼの会	食事会, 健康チェック, 歌 他
	宗郷 なごみ会	音楽療法講座, 食事会
25日(金)	糸崎 糸崎天神サロン	茶話会, 健康体操, ゲーム 他
	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部	食事会, ゲーム 他
26日(土)	沼田 いきいきサロン沼田	食事会, 介護予防教室
27日(日)	西野 よつば会小西口	茶話会, 川柳に挑戦, 銭太鼓
28日(月)	全域(西野) 梅の里(子育て)	節分(豆まき), 自由遊び



*** ** ** ** **



寒い時こそサロンで
ウォーム
シェア♪

例年がない寒さが続いてお
りますが、皆さまお元気でお
過ごしでしょうか。
こう寒いと外出もおっくう
になり、閉じこもりがちにな
りますね。
運動不足も心配ですが、人
との関わりが『たいぎいわあ
…』なんて気持ちになっては
やっかいです!
こんな寒い時こそ、年末・
年始の出来事を話題に、サロ
ンで心も体も温まりましょ
う! !
地域の仲間たちとウォーム
シェアして寒波を吹き飛ばそ
う!!

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



本年もよろしくお願ひいたします。

平成24年度 地域支え合い活動実践講座

先日、2回連続講座で、「地域支え合い活動実践講座」を開催しました。主に町内会・自治会役員を対象にした講座でしたが、サロンにも役立つ内容でしたので、「ふれあい・いきいきサロン支援者研修会」も兼ねて開催しました。

第1回は、地域で実際に活動しておられる方から事例発表をしてもらいました。第2回は、「今必要とされる地域のつながり・支え合い」のテーマで、(株)アイリーフのご近所福祉クリエイター酒井保さんにご講演いただきました。

今回は、この講演の内容の一部ですが、ご紹介します。



研修会の様子



講師の酒井保さん

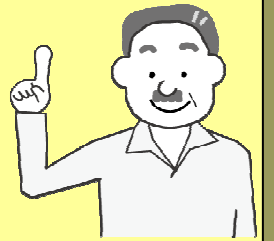
サロンは地域の危機管理

サロンとは、地域内でお互いが関心を持ち合う仕組みをつくる場です。

お互いが関心を持ちあうことで、防災にもつながる取り組みである。

ホンモノの支え合いづくり<5つのポイント>

- ①「支え合い」の本質を理解し、「支えられる」の学習をすすめる
 - ・支え合いとは「支える側」「支えられる側」がいて、初めて成立する。
 - ・自分もいつか「支えられる側」になる事を理解しておく。
- ②「助けて！」が言えないことを理解する。
 - ・「助けて！」と言えるのは、3%~5%程度の人だけ。
 - ・困っていても「助けて！」と言えないことを理解しておく。
- ③「豊かさ」の意味を共有する
 - ・よく言う「その人らしい豊かな暮らし」とは、どんな暮らしなのか？
 - ・周囲から、存在を認められ、必要とされる暮らしではないか。
- ④自分の「出来る！」を主張する
- ⑤自分の「出来ない！」を露呈する
 - ・私は〇〇が出来ないから手伝って！でも、〇〇はできるから手伝ってあげるよ！」を、素直に伝えることが必要。
 - ・どちらも、主張することで本当の「支え合い」が可能になる。



サロンに参加しない人

サロンに参加することが全てではない。「誘っても参加しない人」ということが、分かったことも大きな成果です。気づけたことで、今後みんなが気にかけることができる。

絆=しがらみ

東日本大震災以降、「絆」について意識する日本人が増えました。しかし、「絆」なら好まれますが、「しがらみ」は好まれません。ですが、この2つは同じものです。きれいなだけの絆は存在しません。

「助けてほしい」は言えない！

ボランティア「する」のは好きですか？
ボランティア「される」のは好きですか？
「される」事に抵抗感を感じませんか？
助けてもらってばかりは辛いもの。だからこそ、「助けてほしい」は言いにくいものです。それを理解した上で活動しましょう。

助けたい！という思い

年齢・障害の有無・介護度等に関わらず、だれもが「誰かを助けたい！」「誰かの役に立ちたい！」という思いを必ず持っています。助けられてばかりは辛いものです。サロンでも参加者に「座っててください！」「全部やりますから！」と、役割を奪ってしまっていないですか？

当事者力を活かす

高齢者に話を聞くと、「何ができないか？」を聞いていませんか？できないことより、できることに目を向けましょう！誰にでも必ず「できること」はあります！
当事者力を活かし、当事者を主役にしましょう！

最後に...

今回の講座は、地域で支え合い活動を実践してもらえようという企画したものです。サロンだけでなく、地域で活動する上での考え方や心構えについて、学べる機会となりました。参加されなかった方も、今回紹介したような内容をぜひ参考にしてみてください！