



◆ ふれあい・いきいきサロン * 地域子育て支援サロン * 常設サロン ◆

★・☆・★ 7月 活動予定カレンダー ★・☆・★

1日 (火)	新倉ハイツ ワイワイクラブ 沼田東 ひよりや『ダイヤサロン』(常設) 全域 ひなたぼっこの会 糸崎 青葉会 西野梅林 四つ葉会 中之町 サロンもみじ 沼田東 ダイヤ楽々サロン 高坂町 もみじサロン 須波ハイツ 須波仲よし会 宗郷 サロン江南 幸崎能地 楽ラックス平原 幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜 幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬 青葉台 寿クラブ	食卓会 開所日(月曜日～金曜日・10:00～16:00) 食卓会 他(1日・15日) 食卓会, 料理教室, 健康体操 他(1日) 健康体操, 茶話会, 脳トレ(18日) リズム体操(1日・15日) 太極拳(14日) 趣味活動(8日・22日) カラオケ(24日) 歩こう会(1日) 茶話会(8日) 食卓会(9日) 出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」(1日) 3B体操(15日) グラウンドゴルフ(1日・8日・15日・22日・29日) 夏祭り大会, 食卓会, 誕生会 食卓会, 脳トレ 他(1日・15日) 食卓会, 健康体操 他(1日・15日) グラウンドゴルフ(1日・4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日) グラウンドゴルフ(1日・8日・15日・22日・29日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(10日・24日) グラウンドゴルフ(1日・3日・8日・10日・15日・17日・22日・24日・29日・31日) ミニペタンク(2日・16日) 公園清掃(5日) 食卓会(6日)
2日 (水)	第5民生区 わんわんサロン(子育て) 本町 緑がわサロン『いろは』(常設) 深町 あおば会 沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て)	七夕会 開所日(2日・5日・9日・12日・16日・19日・23日・26日・30日) 『絵手紙教室』(23日) 『カラオケの部屋』(26日) 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・23日・26日・28日・30日) カラオケ大会(17日) 小旅行, 食卓会(4日・26日) 絵本の読みかたり, 親子で読書 他(2日・16日)
3日 (木)	幸崎能地 いきいきクラブ行乗 中之町中地区 白喜久の会 中之町 いきいきサロン清水 糸崎 陽だまりの会 和田 和田体操クラブ	健康体操, レクリエーション(3日・17日) 食卓会, 施設見学「地域福祉センター幸崎」(10日) 健康体操(7日・14日・21日・28日) カラオケ(3日・10日・17日・24日・31日) 食卓会, 七夕飾り(3日) 茶話会, 生け花(10日) 食卓会(17日) コーラス(3日) 花を育てよう(6日) 健康体操, 茶話会(3日・10日・17日・24日・31日)
4日 (金)	木原 ふれあいサロン木原 明神 ゆうゆう会 鷺浦町 須ノ上いきいきサロン 本町一丁目 おしゃべりネット 本町川東 福寿会 宮浦 手まり	出前講座「1日で踊れるやっさ踊り教室」 グラウンドゴルフ(4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日) 清掃活動(13日・27日) ウォーキング(4日・18日) ゲートボール(10日・24日) グラウンドゴルフ(11日・25日) ゲーム 他(8日) ヨガ教室(4日・18日) 茶話会, カラオケ(4日・11日・18日・25日) 健康体操, 出前講座, 食卓会(9日) 食卓会, 手芸 他
6日 (日)	東町 新町クラブ 中之町中地区 第2ひまわり会 深町 城山サロン	食卓会(6日・20日) カラオケ教室(6日・13日・20日・27日) ターゲットハードゴルフ(6日) ウォーキング(8日) 食卓会, 出前講座「健康づくり講座」(9日)
7日 (月)	西町 川西ニコニコクラブ 西野 小梅会 糸崎 寿ふれあいサロン	音楽療法講座 茶話会, 出前講座「民具でむかしばなし」(7日) 食卓会(21日) 七夕会
8日 (火)	和田 和田元気くらぶ 須波ハイツ 須波さくら会 港町 御作事サロン 全域 どんこKIDS(子育て)	出前講座「笑ってココロすっきり体操」他 室内レクリエーション, 10周年お祝い会 他 廃品回収(8日・22日・29日) 茶話会(10日) ハワイアン(17日) 手芸(24日・31日) 畑作業, 茶話会(8日) 農場見学(22日)
9日 (水)	糸崎 糸崎天神サロン 西野 大西むつみ会	茶話会, 健康体操, ゲーム 他(9日・25日) 神社清掃活動(23日) 食卓会
10日 (木)	円二 はいからサロン 田野浦 田野浦清風サロン 中之町中地区 にこにこクラブ(子育て)	出前講座「健康づくり講座(どりいむ)」(10日) 健康体操 他(24日) 健康体操, 出前講座「夏場の健康づくり講座」(10日) 健康体操, 子供たちと交流会(24日) 自由遊び, 歌, 七夕祭り 他
11日 (金)	宮浦2丁目 さわかきサロン 新明神 ハッピーサロン	食卓会, 出前講座「健康講座」 出前講座「野菜づくり出前講座」(11日) 社協の出前講座(25日)
12日 (土)	八幡町 なかよし会 旭町 サロン・ヒマワリ仙場 宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり	浴衣着付講習会 他(12日) 健康チェック, 茶話会, 健康体操 他(14日) 健康チェック, 講和, 銭太鼓に挑戦 他(22日) 出前講座(28日) 茶話会 他 折り紙, 基 他
15日 (火)	中之町中地区 いきいきサロンから川 中之町下地区 さくらんぼの会 糸崎 カサブランカ 古浜 サロン古浜 幸崎能地 わくわくサロン本能地 須波 すなみあいあいキッズ(子育て) 中之町上地区 だっこ(子育て)	出前講座「正しいごみの出し方とリサイクル」 食卓会, 合唱, 広報・町内会だよりの内容解説, 介護予防体操 他 出前講座「認知症について」 カラオケ大会 食卓会, レクリエーション 他 親子ストレッチ, リズム遊び 自由遊び, 歌, シャボン玉 他
16日 (水)	西野梅林 もみじ会 幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食卓会, やっさ体操 他 食卓会 他
17日 (木)	糸崎 駅西ふれあいサロン 西宮 もみじ会	出前講座「栄養の話(三恵苑)」, 茶話会 友愛訪問
18日 (金)	小坂町 いなむらサロン 港町 みやじま会 中之町上地区 湧水会	食卓会, 出前講座 他 焼そば作り(18日) 町内住民年齢分布について, 茶話会(27日) 湧水会手芸講座(18日) 湧水会(健康チェック, 食卓会, 音楽療法講座 他(20日))
19日 (土)	沼田東町 いきいきサロン七宝 西宮法常寺 ひまわり会 明神 いきいきサロン明神	出前講座「健康づくり講座(大空)」 健康体操 他 食卓会, 出前講座「健康づくり講座」(19日) 食卓会, 誕生日会(27日)
22日 (火)	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部 宮沖3丁目 ふれあい会	音楽療法講座 食卓会, 調理実習
23日 (水)	須波 筆影会 小坂町川東 いきいき天神会	食卓会, 脳トレ 食卓会, 音楽療法, レクリエーション
26日 (土)	全域 えがおの会	食卓会, 歌 他
27日 (日)	西野 よつば会小西口	カラオケ, 折り紙, 公民館清掃
28日 (月)	全域 サロンわかば 館町 たいじゅ 全域(西野) 梅の里(子育て)	料理教室(来客のおもてなし料理) 食卓会, 健康体操, レクリエーション 他 自由遊び, 水遊び 他

寝苦しい夜が続いて
おりますが、お元気で
お過ごしでしょうか。
木立の緑がますます色濃く感じら
れるこの頃です。
7月7日は七夕。
この習慣は中国から渡来したもの
で、日本には平安時代に渡来し【万
葉集】にも紹介されました。江戸時
代には庶民にも広まり、願いを書いた
五色の短冊を笹の葉に飾り、星
に願いました。皆さんのお願い事
は何でしょうか・・・『健康一番』ま
ずはこの暑さに負けず、夏を乗り切
りましょう！
では、7月の活動予定を
お知らせします。



ふれあい・いきいきサロン

研修会のご案内

サロンの運営を円滑に進めていただくために、研修会を開催します。
みなさんが安心して楽しく活動していただくための情報提供やサロン活動についての意見を交換する機会になればと考えています。
なお、例年は「調理ボランティア研修会」を別に開催しておりましたが、今年度は調理実習を行わず、食中毒予防に関する講習を行いますので、ぜひご参加ください。

日時 平成26年7月14日(月)
10:00 ~ 12:00
会場 サン・シープラザ 4階
第1研修室

内容 <第1部>
調理ボランティア研修会
<第2部>
ふれあい・いきいきサロン
基礎研修

※詳細は各サロン代表者様にご案内しております。

三原市社会福祉協議会
三原地域センター

サロン担当:

吉川 征司
(福祉活動専門員)

廣中 弥生・森田 千恵

電話 63-0570
FAX 63-0599

料理でつながる

サロンわかば

「サロンわかば」					
地域	三原市内全域				
結成	平成17年4月				
登録会員数	利用者		支援者		計
	男	女	男	女	
	0	18	0	5	



○ コーヒーソフトロール
 ○ 人参のソテー
 ○ 簡単ハヤシライス
 ○ 豆腐のツツあえ

今月は、三原市全域の方を対象とし、サン・シープラザを会場に料理教室を楽しまれている「サロンわかば」におじゃましました。昭和60年に「一人暮らし老人の楽しい集い」としてスタートした活動を、平成17年の市町村合併を機に「サロンわかば」として立ち上げました。



「一人暮らし老人の楽しい集い」の時からご指導いただいている笑顔の素敵な瀬戸市子先生が、旬の食材を利用した季節感のある料理を教えてくださいます。この日は、暑い夏に向けてパパッと作れるハヤシライスをメインに、市販のルーでは出せない優しい味に挑戦します。そして、料理をかけるはしに、仲間づくり・生きがいづくりの「場」も目指しています。

調理をつうじて深まる「きずな」

調理準備は当番制で行い、先生が手配した食材を、当番の方がテキパキと班分けしていきます。

その間、他の方々は、おしゃべりしたり料理の予習をしたりと自由に過ごされ、10時をめぐり先生の説明をみんなで聞き、手順をしっかりと確認します。

いよいよ調理がスタートすると、みなさんのやる気スイッチON。のんびりとおしゃべりされていた姿からは想像できないキビキビとした動きにビックリ！

そして、料理を作っていくなかで、教え合ったり、助け合ったりと、自然に気かけ合う姿が見受けられ、調理を通して仲間とのきずなが深まっていくことを感じました。



約1時間ほどでデザートを含む4品が見事に完成しました。

その間、瀬戸先生が各調理台を巡回しながら「これは沸騰してから入れましょう！」「仕上げの赤ワインは入れましたか？」と指導して下さるので、大失敗することなく、ほどよい緊張感も味わえます。

時には、先生に助けってもらってそのまま仕上げまで！なんて甘えてみたり、レシピを見てもわからない時は、近くの班をのぞいたり、みなさんまるで女学生の様でした♪

バタバタした調理室も、盛り付けの頃には少しゆとりが出ておしゃべりの声があちこちから聞こえ、みなさんのお顔からは「美味しくできた！」という達成感が伝わってきましたよ(^_^)

どこまでやる？私が全部やっちゃダメでしょう～(笑)



三原警察署の出前講座



午後は三原警察署に依頼し、「詐欺被害と交通事故防止」についての出前講座を行いました。

警察官の方が「お金と命、どちらも大切なものを取られるお話です！」と挨拶され、詐欺の最新手口や三原市の事故件数などをお話くださり、身近な危険として考える良い機会になりました。

最後の質疑応答タイムでは多数質問があり、気心の知れたサロンだと気兼ねなく発言でき、有意義な時間となりました。

社協より

私が食事を一緒にした班には、「新町クラブ」「寿ふれあいサロン」「さくらんぼの会」「いきいきサロン明神」の方がおられ、「サロンわかば」でミニ交流会になってました♪素敵ですね(^^^)

「サロンわかば」の会費は4ヶ月で3,000円(講師料・材料費込み)です。

興味・関心がある方は、お気軽に社協までお問い合わせください。

きっと楽しい出会いがまっていますよお～♪