



三原市社会福祉協議会  
三原地域センター

# サロンだより

平成26年度

8月号

◆ 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 ◆

## ★☆☆ 8月 活動予定カレンダー ☆☆☆

1日(金)	鷺浦町 須ノ上いきいきサロン	ウォーキング(1日・15日) ゲートボール(14日・28日) グラウンドゴルフ(8日・22日) 小学生との交流会(5日)
	沼田東 ひよりや『ダイヤサロン』(常設)	開所日(月曜日～金曜日・10:00～16:00)
	深町 あおば会	グラウンドゴルフ(1日・4日・6日・8日・11日・15日・18日・20日・22日・25日・29日) カラオケ大会(7日) 食事会、小旅行(27日)
	中之町中地区 光谷ひまわり会	食事会、料理教室 他(1日) 食事会、折り紙、囲碁、将棋(2日・23日) 茶話会、手芸 他(8日) グラウンドゴルフ、ビデオ鑑賞(9日) ボランティア交流会(26日)
	木原 ふれあいサロン木原	ビデオ鑑賞
	本町川東 福寿会	茶話会、カラオケ(1日・22日・29日)
	本町一丁目 おしゃべりネット	ヨーガ教室(1日・15日)
	明神 ゆうゆう会	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) 清掃活動(10日・24日)
	中之町 サロンもみじ	歩こう会(1日) 茶話会(5日) 食事会、盆踊り(6日)
	全域 どんこKIDS(子育て)	茶話会、畑作業(1日・26日)
	幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜	グラウンドゴルフ(1日・5日・8日・12日・15日・19日・22日・26日・29日)
2日(土)	本町 緑がわサロン『いろは』(常設)	開所日(2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日) 『夏休み応援隊』(20日) 『親子チャレンジ』(23日) 『絵手紙教室』(27日)
	沼田東町 自由ヶ丘わかば会	夏祭りバザー
	青葉台 青クラブ	公園清掃(2日) ミニベタンク(13日・27日)
3日(日)	中之町上地区 湧水会	湧水会(食事会、健康チェック 他)(3日) 手芸講座「ハウスのミニタペストリー」(29日)
	西野 大西むつみ会	子供たちとの交流(3日) 食事会(27日)
	中之町中地区 第2ひまわり会	カラオケ教室(3日・10日・17日・24日・31日)
4日(月)	西野 小梅会	茶話会、出前講座「知って下さい三原のゴミの現状」(4日) 食事会(18日)
	中之町中地区 白喜久の会	健康体操(4日・11日・18日・25日) カラオケ(7日・14日・21日・28日) 食事会、カラオケ交流会(28日)
5日(火)	全域 ひなたぼっこの家	調理実習、ボール体操、歌、ミニ15周年 他
	西野梅林 四つ葉会	リズム体操(5日・19日) 太極拳(11日) 趣味活動(12日・26日) 食事会、カラオケ(28日)
	新倉ハイツ ワイワイクラブ	食事会
	沼田東 ダイヤ楽々サロン	出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」(5日) 出前講座「夏場の健康づくり講座(大空)」(19日)
	宗郷 サロン江南	食事会、脳トレ 他(5日・19日)
	高坂町 もみじサロン	グラウンドゴルフ(5日・12日・19日・26日)
	幸崎能地 楽ラックス平原	食事会、健康体操 他(5日・19日)
	幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬	グラウンドゴルフ(5日・12日・19日・26日) 神社・集会所清掃活動(10日)
	糸崎 青葉会	食事会、料理教室、健康体操 他
6日(水)	沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て)	絵本の読みかたり、親子で読書 他(6日・20日)
7日(木)	中之町 いきいきサロン清水	茶話会、生け花(7日) 食事会(21日)
	幸崎能地 いきいきクラブ行楽	健康体操、レクリエーション(7日・21日) 輪投げ大会(28日)
	中之町中地区 にこにこクラブ(子育て)	自由遊び、プール遊び、金魚すくい、ソーメン流し 他
	幸崎能地 ニコニコサロン相川	手芸(7日) 食事会(20日)
	和田 和田体操クラブ	茶話会、健康体操(7日・14日・21日・28日)
8日(金)	新明神 ハッピーサロン	出前講座「年代別いきいき健康講座」(8日) 出前講座「折り紙講座」(22日)
10日(日)	深町 城山サロン	ターゲットパードゴルフ(10日) 食事会(13日) ウォーキング(26日)
11日(月)	八幡町 なかよし会	ゲーム 他(11日) 茶話会、健康体操(25日)
12日(火)	港町 御作事サロン	廃品回収(12日・26日) ハワイアン(21日) 手芸(28日)
13日(水)	宗郷 宗郷西なごみ会	清掃活動(盆踊りの準備)
	沼田東町 いきいきサロン七宝	町内盆踊りに参加
16日(土)	沼田 いきいきサロン沼田	チンコンカン(16日) そばまき(27日)
19日(火)	中之町中地区 いきいきサロンから川	茶話会、音楽療法講座
	古浜 サロン古浜	カラオケ大会
	須波 すなみあいあいキッズ(子育て)	水遊び、スイカ割り
	中之町上地区 だっこ(子育て)	自由遊び 他
20日(水)	糸崎 陽だまりの会	コーラス
	宮沖3丁目 ふれあい会	出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」
	西野梅林 もみじ会	食事会、夏バテ防止健康体操 他
21日(木)	西宮 もみじ会	友愛訪問
	幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食事会、健康体操 他
	西宮 小浦いきいきサロン	食事会、出前講座「夏場の健康づくり講座(医師会)」
22日(金)	糸崎 糸崎天神サロン	健康体操 他
23日(土)	全域 えがおの会	食事会、歌 他
	西宮法常寺 ひまわり会	出前講座「夏場の健康管理・介護予防講座(医師会)」
	宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり	音楽(歌)、碁、ゲーム 他
	小坂町川東 いきいき天神会	食事会、音楽療法講座、レクリエーション
24日(日)	西野 よつば会小西口	敬老会の演じ物練習
25日(月)	全域 サロンわかば	料理教室
	館町 たいじゆ	食事会、健康体操、折り紙 他
	全域(西野) 梅の里(子育て)	自由遊び、水遊び 他
26日(火)	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部	カラオケ大会
27日(水)	頼兼 いきいきサロン頼兼	食事会、出前講座「3B体操」、合唱
	第5民生区 わんわんサロン(子育て)	小麦粉粘土あそび
28日(木)	円一 はいからサロン	健康体操 他
	田野浦 田野浦清風サロン	健康体操、敬老会の展示づくり
29日(金)	小坂町 いなむらサロン	食事会、音楽療法講座 他
31日(日)	港町 みやじま会	町内をもっと知ろう(茶話会)

熱帯夜が続いていますが、  
睡眠はしっかりとれていますか？

8月といえば、  
「三原やっさ祭り」が  
8月8日(金)～10日(日)  
に開催されます。  
祭り最終日の花火大会は、今年  
から打上げ場所が糸崎埠頭に  
変更となり、三原で初めての2  
尺玉(20号)花火の打ち上げが  
あるそうです。楽しみです！  
しばらくは暑さが続くようです。  
健康にはお気をつけてください。  
では、8月の活動予定をお知  
らせします。



～～～ お知らせ ～～～  
サロン参加者の皆さまにタオル、  
トイレ除菌スプレーを配布  
しております。  
各サロンには、タオル5枚、  
除菌スプレー2本(数に限りがあり  
ます。)を準備していますので、  
ご希望の方は、三原市社会福祉  
協議会(サンシープラザ4階)  
までお越しください。

平成26年10月31日(金)締切

暑中お見舞い

申し上げます。

職員を紹介します！



5月からサロン  
コーディネーター  
として入社しまし  
た。  
元気いっぱい頑張  
りますので、よろ  
しくお願いします。

もりた ちえ  
森田千恵

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

# 平成26年度 ふれあい・いきいきサロン研修会

多数ご参加くださり、ありがとうございました(^.^)

平成26年7月14日(月)ふれあい・いきいきサロン研修会を開催し、36サロン・65名の方がご参加くださいました。  
今回は、男性が14名も参加され、積極的な男性支援者が増えてきていることが実感で

## 1部

### 調理ボランティア研修会

- \*食中毒予防・低栄養予防について
- \*簡単おやつレシピ



岩下管理栄養士

今回は調理実習は行わず、岩下講師が準備くださった「簡単おやつレシピ」を配布しました。  
サロンで挑戦して

#### 食中毒予防の三原則

1. 清潔 (つけない)  
→ 手洗いで約90%防げる
2. 迅速 (増やさない)  
→ 調理後2時間以内に食べる
3. 加熱・冷却 (やっつける)



低栄養予防講座では、世界中がお手本にしている和食の素晴らしさやこれから減塩指導が強化される時代がくること、タンパク質をしっかりとって筋肉の維持を心がけることの大切さなど、元気に歳を重ねるための知識をわかりやすくお話くださいました。

また、「共食(きょうしょく)」についてもお話くださり、一人で食べるのではなく、家族や友人、地域の人など、誰かと共に食事をする大切さや効果を学びました。

特に、サロン参加者は、ご自分で調理するのがおっくうになっている方や独居の方も多いため、一緒に食事をするのは、サロンの大きな楽しみの一つだと思います。

歳を重ねても元気に過ごすためには、適度な運動と、筋肉や骨の材料となるタンパク質をしっかりと摂取することが大切です！  
この日は体力年齢の目安となる1分間の開眼片足立ちに挑戦しました。

## 2部

### ふれあい・いきいきサロン基礎研修会

- \*サロン運営について



近年、サロン代表を数年ごとに交代されるサロンが増えており、「数百円の経費だと助成してもらえないんですよね?」とか、「前任者がベテランさんだから、私で務まるか不安で…」などなど、サロン運営に関する不安や質問をいただく事が多くなりました。

そこで、今回の研修会では、活動助成金の算出方法や対象となる経費、毎月の助成回数など、社協が行っている基本的な活動支援の説明と、出前講座や貸出遊具などの利用を提案させていただきました。

時間の関係で、基本的な支援の確認が中心となりましたが、「サロン」=「無理なく、楽しく、話して笑える時間を過ごす交流の場」と考えていますので、気



この日は、人気の貸出遊具を3種類(輪投げ・玉のせゲーム・ストライクトレーナー)体験していただきました。

老若男女、年齢問わず、勝負のつくゲームはとても盛り上がりしますので、是非一度チャレンジしてみてください

今年度は、2つの研修会を一緒に行い、盛りだくさんな内容になりましたが、多数ご参加くださり、サロン活動への前向きなお気持ちがあががわれ、社協に求められている役割についても、改めて考える機会になりました。

サロンは地域の方々が集い、つながっていく大切な場ですが、活動を継続していくには、「緑の下の力持ち」であるみなさんの役割が不可欠です！  
円滑な運営と、少しでもみなさんの目指すサロンに近づけるよう、社協も一緒に考えていけたらと思いますので、研修会に限らず、お気軽にお声掛けくださいな(^.^)

社協より



三原市健康診査について保健福祉課の場内保健師からご案内いただきました。  
「年に一度は健康チェックし、しっかり予防に努めましょう。特に、ガン検診は70歳以上の方は無料です!」の説明に、みなさん大きくうなずかれていました。  
チラシ(黄色)を同封しておりますので、サロンで情報提供をお