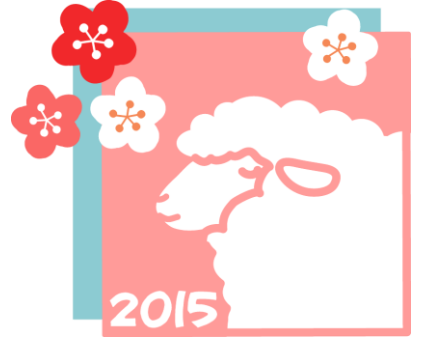


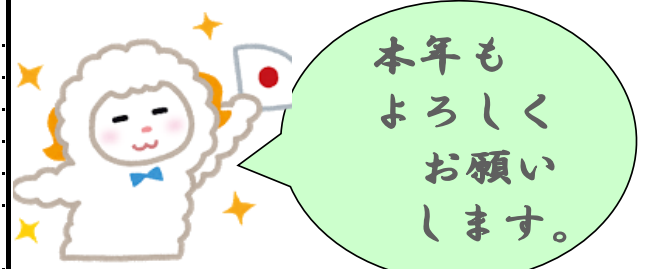


★☆☆★ 1月 活動予定カレンダー ★☆☆★

4日 (日)	中之町中地区 第2ひまわり会	カラオケ教室(4日・11日・18日・25日) グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日)
5日 (月)	西町 川西ニコニコクラブ	音楽療法講座(山田講師)
	西宮 小浦いきいきサロン	出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」
	中之町 サロンもみじ	歩こう会(5日) 茶話会(13日) 食事会、レクリエーション(14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)
	中之町中地区 白喜久の会	健康体操(5日・12日・19日・26日) カラオケ(8日・15日・22日・29日) 新年互礼会(みはらし温泉)(27日)
	明神 ゆうゆう会	グラウンドゴルフ(5日・9日・12日・16日・19日・23日・26日・30日) 清掃活動(11日・25日)
	深町 あおば会	グラウンドゴルフ(5日・7日・9日・12日・14日・16日・19日・21日・23日・26日・28日・30日) 親睦会(カラオケ)(20日) 小旅行、食事会(23日)
6日 (火)	西野梅林 四つ葉会	リズム体操(6日・20日) 太極拳(12日) 趣味活動(13日・27日) カラオケ(22日)
	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)」(6日) 音楽療法講座(山田講師)(20日)
	高坂町 もみじサロン	グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日)
	幸崎能地 楽ラックス平原	食事会、健康体操 他(6日・20日)
	幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜	グラウンドゴルフ(6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日) 大会(13日・27日)
	全域 どんこKIDS(子育て)	茶話会、畑作業(6日・20日)
	青葉台 寿クラブ	グラウンドゴルフ(6日・8日・13日・15日・20日・22日・27日・29日) ミニベタンク(7日・21日) 公園清掃(10日)
7日 (水)	幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬	グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(8日・22日)
	沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て)	絵本の読み語り、親子で読書 他(7日) 3周年行事(21日)
	本町 縁がわサロン「いろは」(常設)	開所日(7日・10日・14日・17日・21日・24日・28日・31日) 『7周年記念』(21日) 『絵手紙教室』(28日)
	中之町中地区 にこにこクラブ(子育て)	出前講座「食育講座」、自由遊び、歌、誕生日お祝い
	港町 御作事サロン	七草・初釜(8日) 廃品回収(13日・27日) ハワイアン(15日) 食事会(23日)
	幸崎能地 ニニコニコサロン相川	手芸(8日) 食事会(21日)
	円一 はいからサロン	健康体操 他(8日・22日) 茶話会、ひざ体操(15日・29日)
8日 (木)	田野浦 田野浦清風サロン	健康体操、新年宴会(8日) 健康体操、手芸(22日)
	鷺浦町 須ノ上いきいきサロン	ゲートボール(8日・22日) グラウンドゴルフ(9日・23日) 食事会 他(13日) ウオーキング(16日)
	新明神 ハッピーサロン	新年会、茶話会(9日) 出前講座「冬の健康づくり講座(医師会)」(23日)
	宮浦2丁目 さわやかサロン	食事会(新年会)
	木原 ふれあいサロン木原	新年会
	糸崎 カサブランカ	第2回誕生日会、食事会
	本町川東 福寿会	茶話会、カラオケ(9日・16日・23日・30日) 音楽療法講座、食事会、ゲーム(14日)
9日 (金)	旭町 サロン・ヒマワリ仙場	茶話会、反省会
	中之町中地区 光谷ひまわり会	囲碁、折り紙(10日・24日) 茶話会、手芸(16日) スポーツサロン、ビデオ鑑賞(17日) ボランティア交流会(26日)
	幸崎能地 いきいきクラブ行乗	新年会(11日) 健康体操、レクリエーション(15日・22日)
	八幡町 なかよし会	茶話会、福笑い(12日) 新年会(26日) なかよし会(食事会、健康体操、ゲームなど)(27日)
	須波ハイツ 須波さくら会	新年会、食事会、健康チェック 他
	深町 城山サロン	食事会、ウオーキング(13日) 食事会(14日)
	和田 和田元気くらぶ	新年会、ストレッチ体操、三原市歌 他
10日 (土)	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部	食事会、健康講座、軽体操とゲーム
	西野 大西むつみ会	新年会
	糸崎 寿ふれあいサロン	食事会、ゲーム
	西野梅林 もみじ会	出前講座「うまい話にご用心!(商工振興課)」、食事会
	糸崎 陽だまりの会	コーラス(14日)
	糸崎 糸崎天神サロン	茶話会、健康体操、ゲーム 他(14日・23日) 神社清掃活動(28日)
	西宮 もみじ会	友愛訪問
11日 (日)	中之町 いきいきサロン清水	茶話会、生け花(15日) 食事会(22日)
	糸崎 駅西ふれあいサロン	出前講座「地域で支えよう高齢者の見守り」、茶話会
	幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食事会、健康体操、折り紙
	和田 和田体操クラブ	茶話会、健康体操(15日・22日) 食事会、健康体操(29日)
	中之町上地区 湧水会	手芸講座
	本町一丁目 おしゃべりネット	ヨーガ教室
	全域 えがおの会	食事会、歌
12日 (月)	明神 いきいきサロン明神	食事会、体操、歌(17日) 食事会、誕生日会、新年会(25日)
	西宮法常寺 ひまわり会	出前講座「うまい話にご用心!(商工振興課)」、食事会 他
	西野 西野小西	食事会、願い事のぬり絵
	宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり	出前講座「健康づくり講座(医師会)」、囲碁、茶話会
	沼田東町 いきいきサロン七宝	新年会(食事会とゲーム)
	館町 館町草花会サロンさくら	総会(賀茂川荘)
	西野 小梅会	茶話会、出前講座「健康講座(医師会)」(19日) 食事会(26日)
13日 (火)	全域 ひなたぼっこの家	調理実習、ボール体操、歌 他
	幸崎能地 わくわくサロン本能地	食事会
	中之町中地区 いきいきサロンから川	出前講座「知って得する薬の話(三原薬剤師会)」、茶話会(ぜんざい)
	中之町下地区 さくらんぼの会	ちくし浮城会の琴演奏、食事会、健康体操、合唱、広報・町内会だよりの内容解説 他
	古浜 サロン古浜	カラオケの集い
	中之町上地区 だっこ(子育て)	節分、自由遊び、歌
	宗郷 サロン江南	新年会、脳トレ、健康体操、血圧測定
14日 (水)	須波 すなみあいあいキッズ(子育て)	お正月にちなんだ遊び(凧あげ 他)
	沼田東町 土筆会	食事会
	宮沖3丁目 ふれあい会	音楽療法講座(吉岡講師)、茶話会
	小坂町川東 いきいき天神会	食事会、健康体操、レクリエーション
	港町 みやじま会	茶話会、町内会行事写真展
	沼田 いきいきサロン沼田	転倒予防教室、食事会
	西野 よつば会小西口	出前講座「うまい話にご用心!(商工振興課)」、茶話会
15日 (木)	全域 サロンわかば	料理教室、音楽療法講座
	鷺浦町 向田ゆうあいサロン	食事会、健康体操、ゲーム
	第6民生区 梅の里(子育て)	自由遊び、節分・豆まき
	糸崎 青葉会	食事会、料理教室、健康体操
	第5民生区 わんわんサロン(子育て)	手話で遊ぼう
	須波 筆影会	新年顔合わせ、食事会
	宗郷 宗郷西なごみ会	食事会、出前講座、レクリエーション
16日 (金)	小坂町 いなむらサロン	新年会(食事会、レクリエーション)
	西宮 小浦いきいきサロン	出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」
	中之町 サロンもみじ	歩こう会(5日) 茶話会(13日) 食事会、レクリエーション(14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)
	中之町中地区 白喜久の会	健康体操(5日・12日・19日・26日) カラオケ(8日・15日・22日・29日) 新年互礼会(みはらし温泉)(27日)
	明神 ゆうゆう会	グラウンドゴルフ(5日・9日・12日・16日・19日・23日・26日・30日) 清掃活動(11日・25日)
	深町 あおば会	グラウンドゴルフ(5日・7日・9日・12日・14日・16日・19日・21日・23日・26日・28日・30日) 親睦会(カラオケ)(20日) 小旅行、食事会(23日)
17日 (土)	西野梅林 四つ葉会	リズム体操(6日・20日) 太極拳(12日) 趣味活動(13日・27日) カラオケ(22日)
	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)」(6日) 音楽療法講座(山田講師)(20日)
	高坂町 もみじサロン	グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日)
	幸崎能地 楽ラックス平原	食事会、健康体操 他(6日・20日)
	幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜	グラウンドゴルフ(6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日) 大会(13日・27日)
	全域 どんこKIDS(子育て)	茶話会、畑作業(6日・20日)
	青葉台 寿クラブ	グラウンドゴルフ(6日・8日・13日・15日・20日・22日・27日・29日) ミニベタンク(7日・21日) 公園清掃(10日)
18日 (日)	幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬	グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(8日・22日)
	沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て)	絵本の読み語り、親子で読書 他(7日) 3周年行事(21日)
	本町 縁がわサロン「いろは」(常設)	開所日(7日・10日・14日・17日・21日・24日・28日・31日) 『7周年記念』(21日) 『絵手紙教室』(28日)
	中之町中地区 にこにこクラブ(子育て)	出前講座「食育講座」、自由遊び、歌、誕生日お祝い
	港町 御作事サロン	七草・初釜(8日) 廃品回収(13日・27日) ハワイアン(15日) 食事会(23日)
	幸崎能地 ニニコニコサロン相川	手芸(8日) 食事会(21日)
	円一 はいからサロン	健康体操 他(8日・22日) 茶話会、ひざ体操(15日・29日)
19日 (月)	田野浦 田野浦清風サロン	健康体操、新年宴会(8日) 健康体操、手芸(22日)
	鷺浦町 須ノ上いきいきサロン	ゲートボール(8日・22日) グラウンドゴルフ(9日・23日) 食事会 他(13日) ウオーキング(16日)
	新明神 ハッピーサロン	新年会、茶話会(9日) 出前講座「冬の健康づくり講座(医師会)」(23日)
	宮浦2丁目 さわやかサロン	食事会(新年会)
	木原 ふれあいサロン木原	新年会
	糸崎 カサブランカ	第2回誕生日会、食事会
	本町川東 福寿会	茶話会、カラオケ(9日・16日・23日・30日) 音楽療法講座、食事会、ゲーム(14日)
20日 (火)	旭町 サロン・ヒマワリ仙場	茶話会、反省会
	中之町中地区 光谷ひまわり会	囲碁、折り紙(10日・24日) 茶話会、手芸(16日) スポーツサロン、ビデオ鑑賞(17日) ボランティア交流会(26日)
	幸崎能地 いきいきクラブ行乗	新年会(11日) 健康体操、レクリエーション(15日・22日)
	八幡町 なかよし会	茶話会、福笑い(12日) 新年会(26日) なかよし会(食事会、健康体操、ゲームなど)(27日)
	須波ハイツ 須波さくら会	新年会、食事会、健康チェック 他
	深町 城山サロン	食事会、ウオーキング(13日) 食事会(14日)
	和田 和田元気くらぶ	新年会、ストレッチ体操、三原市歌 他
21日 (水)	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部	食事会、健康講座、軽体操とゲーム
	西野 大西むつみ会	新年会
	糸崎 寿ふれあいサロン	食事会、ゲーム
	西野梅林 もみじ会	出前講座「うまい話にご用心!(商工振興課)」、食事会
	糸崎 陽だまりの会	コーラス(14日)
	糸崎 糸崎天神サロン	茶話会、健康体操、ゲーム 他(14日・23日) 神社清掃活動(28日)
	西宮 もみじ会	友愛訪問
22日 (木)	中之町 いきいきサロン清水	茶話会、生け花(15日) 食事会(22日)
	糸崎 駅西ふれあいサロン	出前講座「地域で支えよう高齢者の見守り」、茶話会
	幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食事会、健康体操、折り紙
	和田 和田体操クラブ	茶話会、健康体操(15日・22日) 食事会、健康体操(29日)
	中之町上地区 湧水会	手芸講座
	本町一丁目 おしゃべりネット	ヨーガ教室
	全域 えがおの会	食事会、歌
23日 (金)	明神 いきいきサロン明神	食事会、体操、歌(17日) 食事会、誕生日会、新年会(25日)
	西宮法常寺 ひまわり会	出前講座「うまい話にご用心!(商工振興課)」、食事会 他
	西野 西野小西	食事会、願い事のぬり絵
	宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり	出前講座「健康づくり講座(医師会)」、囲碁、茶話会
	沼田東町 いきいきサロン七宝	新年会(食事会とゲーム)
	館町 館町草花会サロンさくら	総会(賀茂川荘)
	西野 小梅会	茶話会、出前講座「健康講座(医師会)」(19日) 食事会(26日)
24日 (土)	全域 ひなたぼっこの家	調理実習、ボール体操、歌 他
	幸崎能地 わくわくサロン本能地	食事会
	中之町中地区 いきいきサロンから川	出前講座「知って得する薬の話(三原薬剤師会)」、茶話会(ぜんざい)
	中之町下地区 さくらんぼの会	ちくし浮城会の琴演奏、食事会、健康体操、合唱、広報・町内会だよりの内容解説 他
	古浜 サロン古浜	カラオケの集い
	中之町上地区 だっこ(子育て)	節分、自由遊び、歌
	宗郷 サロン江南	新年会、脳トレ、健康体操、血圧測定
25日 (日)	須波 すなみあいあいキッズ(子育て)	お正月にちなんだ遊び(凧あげ 他)
	沼田東町 土筆会	食事会
	宮沖3丁目 ふれあい会	音楽療法講座(吉岡講師)、茶話会
	小坂町川東 いきいき天神会	食事会、健康体操、レクリエーション
	港町 みやじま会	茶話会、町内会行事写真展
	沼田 いきいきサロン沼田	転倒予防教室、食事会
	西野 よつば会小西口	出前講座「うまい話にご用心!(商工振興課)」、茶話会
26日 (月)	全域 サロンわかば	料理教室、音楽療法講座
	鷺浦町 向田ゆうあいサロン	食事会、健康体操、ゲーム
	第6民生区 梅の里(子育て)	自由遊び、節分・豆まき
	糸崎 青葉会	食事会、料理教室、健康体操
	第5民生区 わんわんサロン(子育て)	手話で遊ぼう
	須波 筆影会	新年顔合わせ、食事会
	宗郷 宗郷西なごみ会	食事会、出前講座、レクリエーション
27日 (火)	小坂町 いなむらサロン	新年会(食事会、レクリエーション)
	西宮 小浦いきいきサロン	出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」
	中之町 サロンもみじ	歩こう会(5日) 茶話会(13日) 食事会、レクリエーション(14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)
	中之町中地区 白喜久の会	健康体操(5日・12日・19日・26日) カラオケ(8日・15日・22日・29日) 新年互礼会(みはらし温泉)(27日)
	明神 ゆうゆう会	グラウンドゴルフ(5日・9日・12日・16日・19日・23日・26日・30日) 清掃活動(11日・25日)
	深町 あおば会	グラウンドゴルフ(5日・7日・9日・12日・14日・16日・19日・21日・23日・26日・28日・30日) 親睦会(カラオケ)(20日) 小旅行、食事会(23日)
28日 (水)	西野梅林 四つ葉会	リズム体操(6日・20日) 太極拳(12日) 趣味活動(13日・27日) カラオケ(22日)
	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)」(6日) 音楽療法講座(山田講師)(20日)
	高坂町 もみじサロン	グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日)
	幸崎能地 楽ラックス平原	食事会、健康体操 他(6日・20日)
	幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜	グラウンドゴルフ(6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日) 大会(13日・27日)
	全域 どんこKIDS(子育て)	茶話会、畑作業(6日・20日)
	青葉台 寿クラブ	グラウンドゴルフ(6日・8日・13日・15日・20日・22日・27日・29日) ミニベタンク(7日・21日) 公園清掃(10日)
29日 (木)	幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬	グラウンドゴルフ(6日・13日・20日・27日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(8日・22日)
	沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て)	絵本の読み語り、親子で読書 他(7日) 3周年行事(21日)
	本町 縁がわサロン「いろは」(常設)	開所日(7日・10日・14日・17日・21日・24日・28日・31日) 『7周年記念』(21日) 『絵手紙教室』(28日)
	中之町中地区 にこにこクラブ(子育て)	出前講座「食育講座」、自由遊び、歌、誕生日お祝い
	港町 御作事サロン	七草・初釜(8日) 廃品回収(13日・27日) ハワイアン(15日) 食事会(23日)
	幸崎能地 ニニコニコサロン相川	手芸(8日) 食事会(21日)
	円一 はいからサロン	健康体操 他(8日・22日) 茶話会、ひざ体操(15日・29日)
30日 (金)	田野浦 田野浦清風サロン	健康体操、新年宴会(8日) 健康体操、手芸(22日)
	鷺浦町 須ノ上いきいきサロン	ゲートボール(8日・22日) グラウンドゴルフ(9日・23日) 食事会 他(13日) ウオーキング(16日)
	新明神 ハッピーサロン	新年会、茶話会(9日) 出前講座「冬の健康づくり講座(医師会)」(23日)
	宮浦2丁目 さわやかサロン	食事会(新年会)
	木原 ふれあいサロン木原	新年会
	糸崎 カサブランカ	第2回誕生日会、食事会
	本町川東 福寿会	茶話会、カラオケ(9日・16日・23日・30日) 音楽療法講座、食事会、ゲーム(14日)



あけまして あめどう さげします



本年も
よろしく
お願い
します。

年も改まり、厳しい寒さがつづいておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

これから、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が、本格的に流行する時期になります。

次の点に注意し、体調管理に努め、今年も元気にサロン活動を楽しんでください。

感染予防方法

- ★手洗い、うがいをこまめに!
- ★栄養、睡眠を十分に取り、普段から抵抗力を高める。
- ★なるべく人ごみや不必要な外出は控える。
- ★咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する。
- ★「インフルエンザかな?」と思ったら早めに受診する。

三原市社会福祉協議会
三原地域センター

サロン担当: 大山 久美子
(福祉活動専門員)

廣中 弥生・森田 千恵

電話 63-0570
FAX 63-0599

幸崎 ニコニコサロン相川におじゃましました！！



「ニコニコサロン相川」					
地域	幸崎 相川町内会				
結成	平成19年4月18日				
登録会員数	利用者		支援者		計
	男	女	男	女	
	0	11	0	13	24

だんだんと寒さが厳しくなってきた12月4日(木)、幸崎の山のすそのに広がる相川町内会。道を間違えながらもたどり着いた集会所では、とてもあたたかい空間が広がっていました。結成7年目を迎え、開催回数も月2回へと活動の幅を広げられた「ニコニコサロン相川」をご紹介します！！

「ニコニコサロン相川」では、手芸と食事会をメインに活動されています。手芸では、広告を編んこんで作った「カゴ」や米袋の紐に千代紙をはった「箸置き」、折り紙で作った「部屋飾り」など、さまざまな作品を協力しながら作られています。

お邪魔したこの日は、お正月に向けてフェルトで作る「お正月飾り」に取り組まれていました。それぞれのパーツがとても細かく小さい物が多くて、これをみなさん作られるのかと驚きましたが、「材料はパーツごとに支援者さんが切り分けてきてくれるんよ～！細かすぎてできんけんね。」とのこと。

中には、「私は縫うのが苦手じゃけ～あらかた縫ってきてくれとるんよ～♪」と参加者の得意不得意に応じて、材料の準備がされていました。

製作に入られてからも、「針に糸が通らん！あんだ～ちょっと通して！」「縫うのが難しい～、ちょっとここ縫うて！」「あんだあ～上手に縫うとるね～！」などと出来るところをお互いに助け合ったり、声を掛け合いながら作業されていました。

参加者の方は、手先を使うことでボケ防止につながることや季節ごとに色々作れることをとても喜んで参加されているようでした。



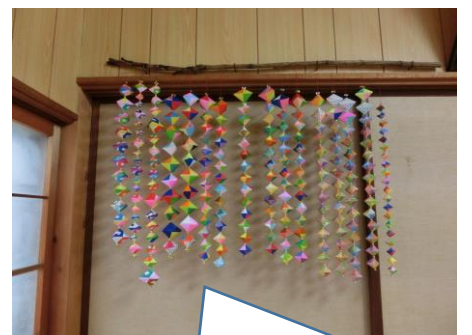
ワ
米
イ
袋
の
紐
に
箸
置
き
で
作
っ
た
カ
ゴ
で
す
！



広
告
で
棒
を
作
り、
編
み
こ
ん
で
作
っ
た
カ
ゴ
で
す
！



す
る
フ
！
お
エ
正
ル
月
ト
飾
り
で
り
つ
で
く



折
り
紙
で
作
っ
た
飾
り
物
で
す
！
大
小
さ
ま
ざ
ま
・
色
と
り
ど
り
の
素
敵
な
飾
り
で
す
！

昔からの付き合いがサロン活動によって、キメの細かい助け合いへと繋がっているようですね。

みなさんのさまざまな活動を通じて、支えあい助け合いの気持ちがこれからも広がっていくように協力していきたいと思えます！

社協より

