



活動予定カレンダー

Calendar table with columns for date, day of the week, location, and activity details. Includes entries for various salons like '中之町 サロンもみじ', '幸崎能地 いきいきクラブ行乗', etc., with their respective activities and dates.

お花見のニュースに心浮き立つこのごろ、いかがお過ごしでしょうか。

活動予定にも「お花見」を予定されているサロンがたくさんありますが、桜の名所や身近なおすすめスポットがあれば、ぜひ情報提供をお願いします。

また、新たな年度をスタートする4月は、サロンにお誘いする絶好のチャンスです。

ちょっと気になる方や身近な方に「サロンへ一緒に行こうや♪」と声かけしてみたいかがでしょう。

新たなご縁があるかもしれませんよ(^_^)

では、4月の活動予定をお知らせします。

提出はお済みですか？

H26年度の活動報告書

平成26年度（H26年4月～H27年3月）の活動で、未提出の報告書はありませんか？

年度をまたいでの助成は行えませんので、期限までに必ずご提出ください。

また、平成27年度の活動予定が決まり次第、活動実施計画書の提出をお願いします。

提出期限

4月3日(金)

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：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

笑顔満開♪

「ダイヤ楽々サロン」におじゃましました♪

ダイヤハイツ自治会にあります『ダイヤ楽々サロン』のH26年度サロン打ち上げにおじゃましました。

こちらのサロンは、H23年度「楽々貯筋クラブ」→H24年度「自主活動グループ」→H25年度「ダイヤ楽々サロン」を立ち上げられ、この日はH26年度のサロン活動最終回を大盛況で迎えられました。

講師を招いての体操教室からスタートした集いの場ですが、教室終了後は講師に頼らず地域の自立したサロンを目指し、様々な活動にチャレンジされました。

しかし、参加者も多く、年齢や体力の幅も広いサロン運営はなかなか難しく、試行錯誤の末、上田里恵先生の「笑ってココロすっきり体操」を中心に、各種出前講座や地域で特技をお持ちの方々にもご協力いただきながら、気負わない活動を楽しまれています。

また、年数回はご馳走を食べながら、しっかりおしゃべりできる食事会も

「ダイヤ楽々サロン」					
地域	ダイヤハイツ自治会				
結成	平成25年5月7日				
登録会員数	利用者		支援者		計
	男	女	男	女	
	1	39	0	4	44



準備したお寿司とお菓子の他にも、手づくりゼリーや煮豆の差し入れがあり、豪華な打ち上げとなりました。



右肩上がりに参加者も増え、この日は45名の方が参加されました。にぎやかで楽しい活動になってきている反面、男性の参加がほとんど無いのが悩みの一つだそうです。打ち上げには町内会長さんと福祉部長さんの男性2名がご参加くださったので、サロンの楽しさをしっかりアピールされていました(^_^)

体を動かすゲームの前に、定番の準備運動を行いました。代表者さんがリードしながら、脳トレにもなるリズム体操、美味しくいただくためのお口のパタカラ体操、広島弁で指導するラジオ体操を軽快に行い、これから始まるゲームのケガ予防もおこたりません。楽しみながら自然に体を動かす



とにかくテンポ良く活動が進行するので、ワクワク・ハラハラ・ドキドキしている間に「さあ、いつもの一本締めでH26年度を終わらしましょう！」のかけ声。

サロンの終わりは「一本締め」がお決まりで、みなさんパチンと手拍子がそろいます。

なんて気持ち良い！！

笑顔と笑い声が絶えない楽しい2時間でしたが、地域の方々がつながっていると実感できる貴重な時間でもありました。

高齢化に伴い、様々な不安や戸惑いを抱えながらも、地域づくり、仲間づくり、健康づくりに対する意識の高さを感じられる活気あるサロン

風船送りゲーム



町内会長さんのハートフルな演奏にも快く対応してく



1チーム8人で風船を後ろに送り、アンカーの方がうち輪で風船を運び、ゴールの男性に渡す「風船送りゲーム」を楽しみました。単純なゲームですが、アンカーの責任が大きいので、「あんた若いんじゃけえ」、「そうに変わらんがあ」など、どこに座るかも競争で「椅子取りゲーム」にもなっていました(^_^)



ビンゴゲーム

先ほどまでの笑顔は消え、豪華景品をゲットすべく、真顔でカードにとらめっこ。



今年度は毎回約40名の参加者でにぎわう大盛況のサロンですが、立ち上げた当初は、参加人数やみなさんの反応に、スタッフは一喜一憂する日々だったとか。

運動指導士や高齢者相談センターなどの専門職の力を活用しながら、肩の力を抜いた活動を心がけることで、スタッフも参加者も気軽に自然体で楽しめるようになったそうです。

おじゃました日の活動も、みなさん反応が良く、笑い声とテンポ良い掛けあいが、また笑顔を引き出し、仲間とつながる喜びを感じられる素敵な打ち上げでした。

是非、男性たちにもサロンの楽しさを味わって頂きたいですね!(^_^)!

社協よ

