

しろまちサロンを紹介します

しろまちサロン			
地域	城町		
結成	平成28年6月		
登録会員数	男	女	計
	1	16	17

96歳と95歳の
最高齢コンビ♪



しろまち会館



三原駅前
の道を
東に少し
行くとJ
Rの高
架下にあ
ります。

まだまだ厳しい暑さが続く8月17日(水), 城町にある『しろまちサロン』におじゃましました。ここは、昨年度「介護予防普及啓発事業 楽々貯筋クラブ」として介護予防体操を地域で取り組み、地域のつながりづくりや介護予防の大切さを改めて感じられ、6月から月2回サロンとして活動されています。メンバーそれぞれが得意分野を活かしてリーダーとなり、サロンの活動に取り入れているようです。

まず、来たら名簿に自分で〇をします。見返して〇が続いていると励みになりますね♪



サロンスタート

朝の挨拶は手話で「みなさん、おはようございます。」サロンが始まると、まず欠席者を確認し、欠席の理由を誰か聞いていないか確認します。体調不良あるいは用事があるなど、どういう状況でお休みなのか、みなさんで情報を共有されているようです。今後の活動の案内など、サロンでの配布書類があれば、活動後に近くの方が届けに行くなど、休んだ人へのフォローもバッチリ！サロンの最初と最後には次回のサロンの日時も忘れないようにしっかり確認し、活動内容を伝えます。



歌

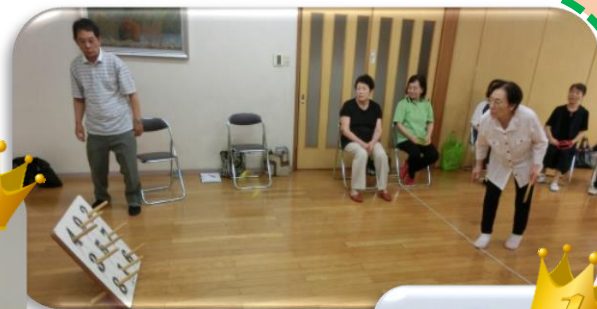
今日は「かもめの水兵さん」を振り付きで歌います。弾むように歌うのがポイント！



社協の貸出ゲームで人気の「玉のせゲーム」と「公式輪投げ」簡単そうに見えて意外と難しくみんなで応援です♪



ゲーム



玉のせゲームの
チャンピオン

輪投げの
チャンピオン

体操

みなさん健康への意識が高く、また、「楽々貯筋クラブ」での介護予防をずっと大切にされており、1時間体操を行います。「お腹にしっかり力を入れて～」「姿勢を意識して～」



サロンとなって3ヶ月。立ち上がったばかりですが、『しろまちサロン』オリジナルの工夫がたくさんありました。例えば、この写真の「みなさんの声」袋。サロンでしたいことの希望・声があれば、紙に書いて袋に入れます。みなさんの声を聞いてできるだけ活動に取り入れ、「みなさんの活動」となるようにされています。とても勉強になり、このような素敵な工夫を他のサロンへの手助けにつなげていけたらと思います。

