

28年度・新しいサロンのご紹介をします♪

※しろまちサロンは9月号、らくらくサロンは11月号で紹介済み。

幸崎本町はつらつサロン

地域	幸崎本町				計
登録会員数	参加者		支援者		
	男	女	男	女	49
	6	34	0	9	



炭坑節をみんなで踊りました！盛り上がりました！

海の景色がきれいな「幸崎本町はつらつサロン」におじゃましました。平成27年度に介護予防普及啓発事業「楽々貯筋クラブ」を地域で取り組み、平成28年度の5月10日に発足したサロンです。

普段は楽々貯筋クラブの介護予防体操を中心に、食事会、出前講座などで活動しています。介護予防体操は人気のある活動で、自分たちだけで取り組むのは大変でしたが、「活動が楽しかった」、「体操をして体の調子よくなった」と、参加者の方の声に支援者の方も前向きに取り組まれているようです。この日の出前講座は日本舞踊の鑑賞会を予定していましたが、その前に少しだけ介護予防体操をされ、代表者の方のリードで集中してがんばられていました。少しの時間でも続けることは大事ですね♪一人ひとりの元気が地域全体のパワーにつながりますね(*~*)

出前講座はサクラ会6名の方に、日本舞踊、民謡を披露していただき、最後は参加者全員で炭坑節を踊り、大変にぎやかでした。帰られるときに「楽しかった〜」「よかった〜」という声がたくさん聞かれました。みんなで楽しみを分かち合えるのも、サロン活動ならではのですね♪

第三さくら会

地域	田野浦第三団地				計
登録会員数	参加者		支援者		
	男	女	男	女	18
	5	10	0	3	



「今の何点だった？」得点の計算も脳トレになりますね♪

「コツがあるんじゃないね〜」「力加減が難しいね」

公民館の前に桜の木があり、近くの公園にも桜があるこの地域に誕生した「第三さくら会」におじゃましました。

平成28年6月から介護予防普及啓発事業「楽々貯筋クラブ」を地域で取り組み、11月からは楽々貯筋クラブの介護予防体操を中心に、クリスマス会や豆まきなど季節の行事も織り交ぜながら活動しています。

この日は体操や脳トレ、ダーツ、茶話会など盛りだくさん。和気あいあいとした雰囲気でも楽しく過ごしました。

ダーツではまず練習をしますが、練習も本番さながら。歓声があがります。本番は2回行い、上位者にはダーツにちなんで「ダースチョコ」の賞品も♪

気分わずに月2回の雑談の時間として、介護予防体操と茶話会を中心に、出前講座やみんなで相談してのレクリエーション、脳トレなど、少しずつ活動の幅を広げています。

また、活動時間になっても、参加がない方について「車がなかったけえ出とってんじゃろうね」「今日来るってよったけん、声かけに行ってみようか」など気にかけてくれる様子うかがえました。

気にかけて、支えあう仲間がいるっていいですね♪

みどりサロン

地域	宮浦3丁目東部				計
登録会員数	参加者		支援者		
	男	女	男	女	16
	2	12	0	2	



ブロッコリースプラウトソースです。クラッカーにつけて、いただきました。

宮浦の高架の下にある「みどりサロン」におじゃましました。もともと自主活動のグループがあり、平成28年4月にサロンとして生まれ変わり会員も増えました。

茶話会、食事会を中心に活動しています。夏休みには近所の子供たちと、折り紙も楽しまれたそうです。この日はタオル体操、脳トレのあと茶話会をされていました。脳トレはテレビを見たらできるもので、計算や音読などでトレーニングするものです。

参加者の方が手作りのブロッコリースプラウトを使ったディップソースの紹介をされ、健康について話で盛り上がりしていました。毎回手作りのお料理を紹介され、栄養についても詳しく研究されていて、大変勉強になりました。野菜を取り入れたディップソースを間食に変えたら体のためにも良いという話は、お菓子の好きな私には耳の痛い話でもありました^^;

「普段はあまり人付き合いが得意ではないけど、サロンに来たら勉強になり楽しい」と、うれしい声も聞くことができました。2年目となる来年度はもっと参加者の輪を広げ、地域に根付いたサロンを目指しています。社協も全力で応援していきます\(^o^)/